



التحليل النفسي للاهلام  
والفرانز والأمراض العصبية

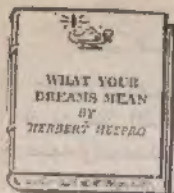
Looloo

[www.dvd4arab.com](http://www.dvd4arab.com)



الناشر  
المؤسسة العربية الحديثة  
للطباعة والنشر والتوزيع  
بازار مدينة الكويت - الكويت

هاني مراد



هل تتحقق  
أحلامك  
وكيف تفسرها؟  
للعالم النفسي «هربرت هيسپرو»



**Looloo**

[www.dvd4arab.com](http://www.dvd4arab.com)

وقوبلت بالفضحك أو بالبكاء ، وأخذت على أنها إحياء صادق أو  
تبدت على أنها عبث أطفال ..

على أن للأحلام تأثيرا على الإنسان منذ بدء الخليقة .. غمها  
ما يبعث فيه التفاؤل ، ومنها ما يحمله على التشاؤم .. وكما  
حفرته أحلام على الرقى ، أو أوحى إليه أحلام أخرى بأروع  
آيات الإنتاج الأدبي والفني .. وما أكثر ما تملأ صفحات  
الأدب بالأحلام ، من عهد « هوميروس » إلى أيام « فرويد » ،  
سواء شعرا أو نثرا .. وكلمة « حلم » ومشتقاتها تستعمل في  
كثير من المعاني والمجاز ، بيد أن المعنى الذي يعيننا في موضوعنا  
هذا هو الذي يعتبر « الحلم » مجموعة أو سلسلة من الأفكار  
والآراء ، والصور ، والمشاعر ، والأصوات ، والانفعالات ،  
التي تجول بخواطرنا أثناء النوم ..

وتدل الدراسات وتجارب الباحثين على أن كل امرئ يحلم ،  
فالأحلام ليست قاصرة على أشخاص معينين ، أو ظروف معينة  
.. وإنما هي تعرض لجميع الناس على اختلاف طبقاتهم ، وفي  
جميع الظروف ، من أقدم العصور حتى الآن !

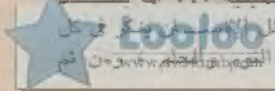
وتراودنا الأحلام عادة في الفترة التي نسميها « النوم » ،  
ومن المحتمل أن تنسى مناظر الرؤيا — الحلم — أو نعرف ، إذ  
لا يمكن الاعتماد على ذاكرة الحالم ، كما تختلف الآراء في الأمد  
الذي يستغرقه الحلم .. ولكن من المعتقد أن كثيرا من الأحداث  
يمكن أن تمر بخاطر النائم في فوان قلائل جسدا ، لا تقاس قط  
بما تستغرقه الأحداث في الحياة الحقيقية ! .. أما يصعد  
« موضوعات » الأحلام ، فكما أن عقل النائم ينكر في كل  
شيء في اليقظة ، فكذلك حاله أثناء النوم ..

### العالم الذي ترفع ستاره حين تغمض عينيك !

ظلت الأحلام تنسفل بالإنسان من أقدم العصور ،  
إذ أن هذا العالم العجيب الذي يفتح له إذا ما اغمض  
عينيه واستسلم للنعاس ، يغير فضوله وتساؤله : أهو  
مجرد رؤى من وحي الخيال .. أم هو تصوير لمعاني  
رسالة من مصدر خفي — فوق إدراك البشر ، وخارج  
نطاق المادية — لكشف بعض الحجب عما يكن في أعماق  
الغيب ؟ ..

لذلك عنى الإنسان — حتى في المجتمعات البدائية —  
بالبحث عن معاني الأحلام وتأويلها .. ولم يات العلم  
— في الأوج الذي بلغه ! — من أن يساهم في هذا المضمار  
.. والكتاب الذي أقدمه لك هنا ، مثال لهذه المساهمة  
.. فهو دراسة تبين أن لبعض الأحلام معاني فعلا ..  
معاني قد تفسر حالة نفسية ، أو قد تكون إلهاما بامر  
لا يزال في طي الغيب .. ثم هو يضم طائفة من الرؤى ،  
يفسرهما بتأويلات مبنية على أسانيد من العلم والتجارب  
الواقعية بها ..

تباينت الآراء في الأحلام تباينا شاسعا ، فهي لدى المتطرفين  
في الإيمان بها نوع من الوحي والالهام ، ولدى المتطرفين في  
الاستخفاف بشأنها ضرب من آثار النخسة وامتلاء البطن  
بالطعام ! .. وما أكثر الأحلام التي رؤيت فرويت أو نسييت ،



فالأحلام لا تخضع لحدود ما نالف في حياتنا المادية .. ومن هنا قد تكون الأحلام عادية ، كحياتنا اليومية ، أو تكون غرائب وخيالات مستحيلة .. فان الأحلام لا تعترف بالمستحيل !

ومن ناحية أخرى ، قد تكون الأحلام حزينة ، وقد تكون سعيدة .. جميلة أو قبيحة .. تافهة أو ذات قيمة .. مرغوبة أو وضيعة .. فهي تدور حول كل شيء .. من الألف إلى الياء !

### النظرية النفسية للأحلام

والسؤال التقليدي هو : هل تتحقق الأحلام ؟ .. وهل هناك أوقات مفضلة لها ، تحقق فيها أمانى الحالم ؟ .. إن العلم يجيب عن هذا بالنفى ، رغم ما زعمه الشاعر « هوراس » من أن الأحلام التي تخطر « بعد منتصف الليل » تتحقق .. ورغم ما زعمه الشاعر « أوفيد » من أن الأحلام الصادقة هي التي نواتينا نرب « الصباح » !

ويقترن فكر الدراسة والتفسير « العلميين » للأحلام ، باسم الطبيب النمساوي « سيجموند فرويد » ، الذي عرف بأنه « أب » علم التحليل النفسي .. فلقد أهتم « فرويد » بالتناقض والصراع اللذين يدوران بين الجزء الواعى والجزء اللاواعى — أو غير الواعى — من عقل الإنسان ، فانتبى إلى أن الجزء الواعى — أو العقل الواعى — يعمل ، أو يحاول أن يعمل بحيث يتشبه مع ما اصطلاح عليه الناس من مقاييس الأدب والذوق واللياقة في المجتمع المتحضر .. أما العقل اللاواعى — أو الباطن — فيكافح ليجد منفذا لميول طبيعية — ولكنها غير متدبنة — بضطرنا ضغط الاعتبارات الاجتماعية ، وعوامل

النشأة والتربية ، إلى كتبها « أو إلى التحكم فيها وإخفائها ! وهذه الميول أو الرغبات تنجح — إذ ننكر عليها الأرضاء والاستبعا — إلى العقل الباطن ، فنخالها قد نسيت نهائيا . بينما تكون في واقع الأمر كائنة تنتظر الفرصة الملائمة للظهور . ويخلص « فرويد » من دراستها إلى أنها تعبر عن نفسها آخر الأمر بالظهور في الأحلام !

### مراعاة ظروف الحالم في تفسير الحلم

ومن أهم ما ينبغي أن يلاحظ في التفسيرات العلمية التي وردت في هذا الكتاب ، أن عددا من الأحلام قد يشترك في تفسير واحد .. وأن بعض التفسيرات قد تكون مكملة لتفسيرات أخرى . بل أن التفسيرات قد تبدو أحيانا متناقضة كما أن بعض الأحلام قد يكون لونا من الهوس والخيال !

ويلاحظ أيضا أنه وإن جاز للحالم أن يرتاح إلى الأحلام البهجة ، إلا أنه لا يجب أن يحزن للأحلام السيئة ، لأن القاعدة أن الأحلام كثيرا ما تفسر بعكسها . كما أن الحالم يجب أن يراعى ظروفه وتأويلاته الخاصة وهو يطبق التفسيرات التالية على أحلامه . فهناك من التفسيرات والدقائق — التي لا يعلمها إلا صاحب الحلم وحده — ما لا ينبغي إغفاله عند تأويل رؤى النوم .

وفيما يلي شبه « قاموس » لأكثر الأحلام شيوعا عند الناس ، وتفسير كل منها ، مأخوذا من أساطير العلم وتجارب الواقع في آن واحد :

## « ١ »

الآلة : رؤية الآلات في المنام تبشر بتفوق في ميدان الصناعة ، وسيرها يوحي بحل مشكلة عويصة تقف لها وزنا كبيرا . أما توقفها أثناء المنام فانهذار بأن طريقك في حل المشكلة غير صائبة ، فاسلك غيرها .

ابقسام : إذا رايت أحدا يبتسم لك في الحلم ، فأبشر بحظ سعيد .

أبكم : إذا حلمت أنك أبكم ، فمعنى هذا أن أصدقائك لا يقدرون حديثك !

أبيض : لون يبشر بحظ حسن . . في الصحة ، والعمل ، والحب . . الخ .

أثاث : شراء الأثاث بشير بالزواج . . أما للمتزوجين فمعناه تغيير طيب في حياة الزوجين . وشراء الأثاث المستعمل - أو المباع بالمزاد - معناه اضطرار للقيام بهمة ثقيلة على النفس .

اجتماع : الحلم بحضور اجتماع هيئة تحظى بمصروفاتها ، معناه أنك ستقوم بالتوفيق بين شخصين ظن كل منهما أن لن يلتقى بصاحبه يوما . وإذا رايت أنك تتأهب للقاء بعض الأصدقاء بعد زمن ، فمعناه أنك ستلتقى أبناء غريبة ، مثيرة . ولقاء الأصدقاء الذين اختلفت عنهم منذ وقت طويل بشير بأنك ستلقاهم فعلا . ومقابلة صديق ميت معناها صداقة جديدة !

أحمر : لون يرمز للعمر الطويل ، والصحة الطيبة ، والأطمئنان المالى والعاطفى . .

اختراع : إذا رايت أنك تعمل في اختراع فهذا إلهار بوجوب أن تتكلم مشروعاتك التي لم تتكلم . .

أخضر : لون يبشر بالحظ . وإذا رؤى في نبات دل على كسب من معاملات مالية أو استثمار . كذلك هو يبشر بقدرة طيبة .

أفرة : كيزان الأفرة يبشر بالصحة والهناء والذرية الطيبة ، وأكلها يوحي بدوام النعمة . وحقول الأفرة رمز لنجاح عسير عادي في العمل .

أرز : أكل الأرز نبيه بوجوب استشارة طبيب بشأن صحتك .

أرض : رؤية مساحات شاسعة من الأرض معناها أنك ستؤمن على مبالغ كبيرة . وحراثة الأرض رمز لحياة طيبة . ورؤية البر بعد رحلة في البحر - في المنام - بشير بحل المشكلات . وإذا حلمت بأنك تملك ضياعا ، دل هذا على سعة مالية طيبة لك .

أزرق : لون ينم عن الحب والوفاء العائلى . والعيون الزرقاء رمز الوفاء . والسماء الزرقاء بشير السعادة والأطمئنان . . والأشياء الزرقاء أصدقاء أوغياء في الشدة . .

أسرة : رؤية الأسرة في المنام توحى بالصحة والهناء والانجم العائلى ، وإذا حلمت بأبيك كان هذا مالا يتحسن أحوالك العملية ، وإذا حلمت بأهلك فهذه بشير بتفوق في النواحي الفنية والاجتماعية ، ورؤيتها معا تأكيد للنجاح .

أسود : لون ينذر بالشؤم أو النفس



أسير : إذا حلمت بأنك أسير فهذه بشرى بمغامرة غرامية وتوفيق في عالم النساء . أما إذا أسرت أحدا فهذا رمز على فوزك بما تشتهي .

أشعة أكس : رؤية صورة الأشعة نذير بصموية تصادفها في مسألة ، ولكنها تنتهي إلى حل .

أصفر : لون يرمز إلى أن نجاحك يثير الحسد . ولكن دون أن تضار .

إعلان : قراءة إعلانات الصحف في المنام معناها العمل على تحسين حالك . . والرد على إعلان ، بشرى بترقية . . ونشر إعلان منك يوحي بتوسع أعمالك . . . والعمل في الإعلان معناه تغير في العمل يخفف من نفوذ منافيك . . وقراءة إعلانات الطريق ترمز لانتقال إلى مكان بعيد . .

اغشاء : الاغشاء في المنام فشل لمشروعاتك . وإذا حلمت بإمارة يقمى عليها فهذا رمز لعلاقة غرامية . وإذا اغشى على أحد في المنام لأنه رآك ، فمعنى ذلك أنك ستطلق أبناء مثيرة في صالحك .

الألبوم : استعراض « الألبوم » - مجلد حفظ الصور - معناه علاقة غرامية تبدأ بحادث سيئ وتنتهي بزواج . وإذا كانت الصور لأماكن ، دل هذا على أسفار تنتهي باستقرار .

الومنيوم : الأدوات الألومنيوم في المطبخ بشرى بسعادة عائلية .

الم : الألم في الرأس يدل على كتمان شئونك العملية والشخصية ، وفي الأسنان معناه رسالة سارة ، وفي الأذن بشرى نجاح مشروع لم تكن تهتم به .

## « ب »

باب : الباب المفتوح تنبيه إلى الاستعداد لاقتناص الفرص ، والباب المغفل معناه أخفاق في تحين فرصتك ، والباب الدوار - أي يدور حول نفسه - معناه أنك تسير بدون هدف محدد .

بحر : إذا حلمت بالبحار والمحيطات فهذا رمز للأسفار . وإن حلمت بأنك على ظهر سفينة تفرق ، فمعنى ذلك أن أحدا سينبئك إلى مكائد مخادعين يزعمون لك الود ! والإبحار في بحر هادئ بشير الرخاء ، أما البحر الهائج فنذير النحس . وإذا حلمت بأنك بحار فمعنى ذلك أنك سوف تنقل في أقاليمك وأعمالك قبل أن تحتل بالاستقرار .

ورؤية ملاحين في استعراض أو تدريب تيشر بحياة اجتماعية حافلة بالنشاط .

بحيرة : البحيرة في المنام ترمز إلى الحب والشباب والوئام . والاستحمام في البحيرة معناه زوال العقبات من طريقك . . وإذا حلمت بالسباحة في بركة آسنة فهذا نذير بمقاعب تنشأ عن سوء علاجك لمسائلك الشخصية . .

برميل : البرميل إذا كان ممتلئا دل على رخاء مرتقب ، وإذا كان فارغا كان انذارا بأن تحذر نصائح الاغراب أو أصدقاء المصادفة ! . . والاختباء وراء برميل معناه أنك متمسك بمسلكا معيبا في اجتماع هام .

بريد : بشير بعلو صبيك وتلقى نجمك ، ونجاحك الاجتماعي .

بساط : إذا حلمت بأنك تكس بساطا أو سجادة ، فمعناه أنك ستحظى بزواج وحياة سعيدين ، ونقض البساط في الغشاء يشير بالتجاح على شريطة أن تبذل مجهودا .  
بكاء : البكاء في المنام يجعل للحلم معنى عكسيا . . وهو رمز الفرج .

بن : البن والقهوة رمز الحظ الحسن والهناء .

بناء : إذا حلمت ببناء جديد فمعنى هذا أنك ستغير عملك .  
ورؤية عمال منهمكين في البناء — من بناتين ونجسارين الخ — معناه انتظام حياتك .

بنت : التحدث إلى بنت في المنام ، رمز لسعادة قريبة .

بشر : إذا رايت نفسك في قاع بئر فمعناه مشكلات لن تستطيع حلها . وانزال دلو في بئر معناه أنك ستقدمي للدفاع عن تصرفات في العمل . واخراج ماء من البئر يشير بنجاح فوق ما تتوقع .

بيت : الحلم ببيت دليل سعادتك في بيتك الحالية ، ورمز للزواج والذرية ، والحلم بأنك تشيد بيتا معناه كسب في العمل ، أو زواج .

بيضة : رمز للنجاح والكسب . واكل البيض معناه صحة تغنيك عن الطبيب .

### «ت»

تاج : لبس التاج يشير بمنصب رفيع ، ورفض التاج معناه أن عدم ثقك في نفسك قد يهبط بمكانتك . وإن رايت أحدا يتزع

عنك تاجا فهذا رمز للمنافسة . وإذا رايت ملكا يتوج فمعناه أنك ستسافر بعيدا ، أما إن كنت أنت المتوج فمعناه بشري بهيرات كبير .

تأمين : إذا حلمت بعقد تأمين كان ذلك بشري بتحسين مالي . والحلم بفقدان بوليصة التأمين انذار بان خطأك غير سديده في حماية ممتلكاتك ، وإذا رايت أنك وكيل تأمين ، فمعنى ذلك أنك ستنتقل كثيرا قبل أن تستقر .

تبغ : إذا رايت أحدا يدخن هذه بشري بانفراج أزمة عاطفية وإذا كنت أنت المدخن فاطمن إلى الوثام العائلي والنجاح العملي ، واشغال السجارة أو السجائر معناه توسع في العمل . أما اطفالها ، فمعناه ختام فصل في حياتك ، تبسدا نصلا احسن .

تذكرة : شراء تذكرة للسفر أو للسينما رمز لازدياد قسرس النجاح ، على شريطة أن تتخلص من بعض عيوبك .

تسلق : إذا وصلت للقمة فمرز للحظ الحسن . وإذا ظلمت تحاول رغم الاخفاق فمعناه أنك ستصل إلى النجاح . أما إذا وليت ظهرك وعدلت ، فتفسر ذلك أنك ستقدم على مشروع لن ينجح .

تطريز : التطريز في المنام — سواء بيديك أو يدي غيرك — رمز لاثباء حسنة تصل متفرقة ، خلال فترة طويلة .

تقويم : إذا رايت أنك تقاوم تقويما — نتيجة — فمعناه ترقية قريبة .

تليفون : الحديث في التليفون رمز إلى أن تسمية ما تريد

الاتصال بك لمسألة هامة ، أما التلغراف فمرز إلى أنك ستتلقى أنباء من صديق لم تسمح عنه من زمن .

تنفس : لعب التنس في المنام رمز الشهرة والتقرب من الجنسيتين ، والكسب في اللعب نجاح في العمل . والخسارة نجاح في الحب .

### « ث »

ثار : إذا حلمت بأنك تثار من أحد فهذا نذير بسوء الحظ في معاملتك ، وفي علاقاتك الشخصية . أما إذا رأيت أنك ضحية انتقام فأبشر بتحسن في أعمالك . والعزوف عن الانتقام مع القدرة عليه دليل مغالبة صعاب تعترضك .

ثروة : الحلم بالثروة لا يبشر بالفنى ، بل العكس أصح . شعبان : للأعزب ، رمز الزواج القريب . وللمتزوج ، رمز السعادة والرخاء .

ثقاب : الثقاب المبعثر ، أو المجموع في علبة ، معناه اتباع كثرة طيبة تأتيك دفعة واحدة . « ومشط الكبريت » يوحى بتغير في خط سيرك ، لصالحك . أما إشعال الثقاب فمعناه تحقيق أمنية عزيزة . والقاء الثقاب بعيدا ، أبعاد لسوء الحظ . وترك عود الثقاب يحترق معناه أنك موضح رضى وتقدير أصحاب النفوذ . والعود الملقا رمز لضياح فرصة ، وقرب مصادفتك فرصة أخرى .

ثلج : رؤية كتل كبيرة من الثلج تبشر بحصول مفاجئ لموقف غير سار ، واستعمال الثلج رمز لتغير قريب لمصلحتك . والثلج موق الرأس بشرى بترقية . ورؤية الثلج في الطريق معناها

الاقدام - بعد تردد - على عمل جديد موفق . ورؤية المترحلين على الثلج رمز إلى أن رؤسائك سيناقشونك طريقة علاجك لإحدى المسائل . وإذا كنت تتزحلق على طبقة رقيقة من الثلج فمعنى هذا أن عملك سيعترض للنقد . والثلج في كوب رمز للفوز في مباراة . والثلج الذائب جهد ضائع في مشروع لا يستحق . واكل المثلجات « آيس كريم » نجاح في الحب ، وشراؤها ينم عن حسن تقدير لمساالك المالية ، وبيعها رمز لترقية في خلال عام .

### « ج »

جدار : إذا رأيت جدارا بينك وبين صديق أو حبيب فمعناه أن أمورا ستفصل بينكما ويجب التغلب عليها . وإذا رأيت أنك تسير على جدار فمعناه أنك ستحصل بمشروع جديد ، فإن لم تسقط فالمشروع ناجح .

جرس : صوت الجرس من بعيد رمز تحسن مقبل في ظروفك . ومن قريب نذير بأنك ستخسر نقودا في مشروع تغتر به ، ما لم تتبع للنصح .

جمل : رؤية جمل في صحراء معناه أنك لن تصاب بهتاعب أو أحزان . والجمل الحبيس رحلة وكسب .

جذيلة : إذا حلمت الفتاة أنها فتنة مجتمع دل ذلك على كثرة الخاطبين ، وعلى أن لا داعى للتعسر في الاختيار . والرجل إذا أحب جذيلة في المنام فسيوفق إلى زيجة سعيدة .

جندى : إذا حلمت بأنك جندي ، فانت مقدم على عدة تغييرات . وجندى البوليس في المنام بشرى حظ .



جورب : إذا رأيت أنك تشتري جوارب غايشر بتحسب مالى . وإذا تلقيت الجوارب هدية ، غنى لخيار من عزيز غائب ، والسيدة التى يصاب جوربها بتلف فى المنام ، ستخوض مغامرات غرامية . ويرقى الجوارب رمز إلى كباثر تترتب على أمور تافهة ، أما غسلها فمعناه التخلص من أمر يبعث الحزن .

جهل : جهلك فى المنام رمز تواضعك ، وجهل غيرك دليل على ميلك للانتقاد ، وعجزك عن قراءة خطك فى المنام رمز مشكلة لا بد لك من استشارة أهل المعرفة فيها . أما المعجز عن قراءة حلم الغير فيرمز لأنباء تدهشك .

### « ح »

حادث : حوادث السيارات والطائرات والسفن والقطارات نذر للحالم بتجنب السفر فترة من الزمن . والحلم بالإصابة بسلاح ما إذار بالتزام الحذر .

حب : الحلم بالحب معناه أن حولك أصدقاء يرجون لك الخير . والفشل فى الحب - فى المنام - أمل فى اليقظة . والسمى لخطوبة المحبوب رمز للنجاح فى الحب والسعادة . والحلم بالخطوبة بشرى بخطوبة فعلية خلال عام .

حذاء : شراء الأحذية بشرى بطول العمر والصحة ، وارتداء حذاءين قديمين رمز مكافأة عن عمل مشرف ، أما ارتداء حذاءين جديدين ، فانحصار على منافسين . . ورؤية صائغى الأحذية فى المنام ، معناه نجاح باهر فى أعمالك وحياتك . والحفاء فى المنام رمز لتفجير الأصدقاء .

حساب : إذا حلمت الفتاة بأن خطيبها محاسب أو كاتب حسابات ، فمعنى ذلك أنه سيكون قديرا على أن ينيلها كل ما تبقى . ورؤية المحاسبين فى عملهم معناه أنك ستبقى إلى منصب رئاسة . والآلة الحاسبة رمز النجاح المالى .

حصان : ركوب الحصان معناه أنك ستصل إلى مكانة اجتماعية موفقة . والحلم بأنك تدق حدود الحصان رمز لحياة سعيدة طويلة ، أما إطعام الحصان فمعناه حكم سيصدر لصالحك فى عملك خلال عام . وضياح حصانك رمز لنفك من مكان إلى آخر فى عملك .

حيوان : رؤية عدد من الحيوانات المختلفة نذير بأن حياتك مليئة بالتعب والكد ، ولكنها ستكون موفقة مثمرة فى النهاية ، ورؤية الوحوش فى حديقة الحيوان معناه أنك ستكسب مهارة لا تبارى فى عملك . وايداء الحيوان فى المنام نذير الفشل . أما تغذيته فبشرى برسالة هامة .

### « خ »

خبز : إشراك الغير فى خبزك معناه أنك ستعيش العمر فى سعة ، وأكل الخبز الطازج بشرى بالحظ ، أما إذا كان قديما فتحذير من عدو محتمل . وإذا حلمت بأنك فى مخبز فسوف تفرق بأولاد كثيرين . أما إذا رأيت أنك تخبز ، فمعنى هذا ارتفاع فى مرتبك !

خطأ : الحلم بالأخطاء معناه أنك دقيق فى عملك . . وارتكاب الخطيئة معناه أنك مقبل على أخطاء ، أما مقاومتها فترمز لحياة موفقة ، طيبة .

خل : رؤية الخل تثير بانك ستلقى ثأثيباً أو إساءة .

خنجر : رؤية الخنجر في يد سواك معناه انقلاب سييء في أحوالك المالية . ورؤيته على الأرض معناه أن البعض يسعى للاضرار بك . أما إذا كان في يدك فمعناه أن مواهبك ستساعدك على كسب الظروف والفرص . والخنجر في الغمد رمز أنباء طيبة تحملها لعزيز .

### « د »

دائرة : إذا حلمت أنك في وسطها فهذا رمز لعدم ارتياحك في عملك وجو حياتك ، ولابد من تغيير . ورسم الدوائر بشرى بالظفر بتقدير لأنك ستجازف بسلامتك لانقاذ شخص من خطر .

دب : إذا رأيت دبا يجري وراءك ، فستلقى من عدو بعض المتاعب . فان قتلت الدب أو هزيت منه فستتغلب على المتاعب .

ديوس : الديابيس في المقام صفات تسوؤك حيناً . والديابيس « المشبك » رمز الاستمتاع بحضور عدة حفلات بهيجة عما قريب .

دجاجة : تغذية الدجاج في المنام بشرى بتوسع في الأعمال أكثر مما توقعت ، وبيع الدجاج رمز للسفر ، ونزع ريشها معناه أنك ستحتل بفرصة غير مرتقبة ، أما ذبحها فدلّل الاضطراب إلى تعديل أسلوب معيشتك . وتربية الفراخ ( الكتاكيت ) رمز إلى أنك لن تعدم قط دخلاً ثابتاً وأفياً . وتطبيع الدجاج على المائدة رمز إلى أنك ستقوم بالتوفيق بين متخصصين .

دراجة : رؤية الدراجة رمز لمشكلة لن تحل إلا بعد عدة أخطاء . وصعود تل بدراجة معناه التغلب على مشكلات العمل والبيت ، والهبوط بها انباء تعكر الصفو .

دراسة : إذا حلمت بأنك تلتقى دروساً ، فهذا رمز إلى أنك ستوفق في حل عمل تؤديه ، وبقدر أصفاك يكون نجاحك . والحلم بأنك طالب جامعي رمز لنجاح مبكر في حياتك العملية ، بعد شيء من الكفاح . وزمالة جامعي من الجنس الآخر رمز للزواج خلال عام ، أما إذا كان الزميل من نفس جنسك فصدقة وثيقة مع زميل في العمل ، ورؤية المدارس أو الجامعات في المنام رمز لتجارب غير متوقعة تصقل شخصيتك . وإذا رأيت أنك مدرس فأبشر بترقية .

دنظلا : رؤية « دنظلا » على ثوب ، بشرى بزواج قريب . والحلم بدنظلا ممزقة ، تحذير من شائعات السوء . ديون : سداد الديون — أو « فواتير » — رمز للنظ ، والمطالبة بديون معناه ازدهار لأعمالك .

### « ذ »

ذهب : رؤية الذهب بشرى بالحظ والثراء والرفاهية . والحلم بالعثور على سبيكة ذهب أو فضة رمز لزيادة محسوسة في مكاسيك .

ذئب : رمز لعدو مكر يحاول إيذاك !

### « ر »

ربان : إذا رأيت أنك ربان سفينة للنزهة ، فمعنى هذا نشاط اجتماعي . أما إذا كانت السفينة كبيرة فستحصل على منصب رئيسي .

رحلة : رمز الأسفار للعمل والترويح . والحلم بالسفر من الأحلام التي تتحقق في اليقظة . والرحلة القصيرة تعني تغير المسكن أو العمل . فإذا صدقت الرحلة مناعب كان عدو انذاراً بتجنب التغيير .

رقص : رؤية الراقصين رمز حياة اجتماعية وغلبة حافلة . ومراقصة الحبيب بشرى بالزواج . واحتراف الرقص في المنام يعني أنك لن نخوض تجارب فرامية كثيرة . وأنتك ستستثمر أكثر من مرة قبل أن تجد الحبيب الذي يسعدك !

رسالة : إذا كانت خاصة بأعمال ، فمعناها ربح كبير من استثمار بسيط . والخطابات الودية رمز للانضمام إلى عمت اجتماعية . والرسائل الفرامية بين الحبيبين أو الزوجين توحى بالتوفيق .

رئيس : رؤية رئيس في الاجتماع معناه ازدياد رتبك . . . . .  
كنت أنت الرئيس فتفسيره أنك ستدعى لغضى خلاف بين  
في العمل . وإذا حلمت بلقاء رئيس جمهورية أو رئيس هيئة  
فموقف ثقال تكريماً .

## « ز »

زبد : رؤية الزبد رمز لغامرة مرحة . واكلها صحة جيدة وسعادة ، ورؤية الغير يأكلونها معناه أنك محوط بأصدقاء مخلصين ، وشراء الزبد بشرى بميراث . وبيعها دليل على أن عمك لن يفشل ، وصنعها رمز للشهرة .

زجاجة : الزجاجة الممتلئة ، بشرى بالنجاح في العمل والحب . . . . .  
والفارغة انذار بفشل يعقبه نجاح بعد صعب . . . . .  
والمكسورة رمز لتجربة اليمة .

زواج : حضور زواج غيرك والقيام بدور فيه معناه أنك ستظل محوطاً بأصدقاء مخلصين . والحلم بأنك تزوج بشرى بحظك يلازمك سنوات .

زيت : شراء الزيت رمز أنباء سارة قريبة . . . . .  
أنك ستصيب نفعاً بتغيير ظروف عملك . وتزيت آلة رمز لزوال الصعاب . وحقول البنول ترمز إلى تقبلات في حياتك .  
تسلخت .

## « س »

ساعة : ساعة الحائط في المنام رمز تضمن مالي . وسماع دقائق البندول معناه أنك يجب أن تعتمد على نفسك في تسيير أمر يتعلق بمستقبلك . أما دقائق الساعة فبشرى بميراث قريب . والساعة المملوءة سفر طويل للعمل . أما المناخرة فمعناها أنت أسأت إلى شخص يرجى منه نفع كبير لو صلحته . وبيع الساعة رمز إلى أن دقتك في تدبير أعمالك ستعود عليك بجزاء طيب . أما كسر الميناء فتحذير من تعجل الأثراء بمشروعات غير مجدية . ودقائق بندول اليد رمز لأنباء طيبة . وشراء أو بيع ساعة رمز لعلاقات عائلية متحسنة .

سجن : الحلم بأنك في سجن يفسر بعكسه . وبأنك ستوفق في عملك إلى درجة تدعو لتكريمك . ورؤية أحيائك في السجن معناه أن هناك من يحاول إيذاؤهم . ومشاهدة السجناء يشتغلون . لا تبشر بخير .

سمر : رؤية عدد من الأسرة تبشر الرجل بالتفوق في العمل . وتبشر المرأة بالزواج من رجل أعمال ناجح . وشراء السم رمز

شهر : « يناير » يرمز إلى أن الشهور التالية ستجلب لك نجاحا ماليا .. و « فبراير » بشرى بتبدد القلق والمتاعب .. و « أبريل » بوحى بالسعادة والشهرة .. و « يونية » رمز الزواج قبل انتهاء العام ، وهو للمتزوج رمز الرقى .. « يوليو » معناه تحقيق ما تنتهاه .. أما « أغسطس » فيرمز إلى شيء من سوء الحظ .. وإذا رأيت أنك تقوم بعمل في أكتوبر ، فهذا إنذار بإرجاء العمل إلى ما بعد هذا الشهر .

### « ص »

صابون : رؤية الصابون بشرى بحل متاعبك إذا أنت بذلت مزيدا من الجهد ..

صحراء : إذا رأيت أنك والحبيب وحيدان في صحراء فهذا رمز سعادة لكما في حياتكما معا .

صدى : سماع صدى الصوت في المنام معناه حب منغلغل . صلاة : الحلم بأنك تصلى يشر بنزوة وسعادة عظيمة .

صورة : العصور على الجدران رمز صديق طيب .. أما إذا كانت معروضة في متجر أو متحف فمعناها النجاح في العمل .. وإذا رأيت صورة عزيز في « ميدالية » فهذا رمز بأنه سيخلصك في ظروف عصيبة . والتقاط صورة لشخص معناه أن هذا الشخص سيساعدك في عملك .. والتصوير رمز لتغيير العمل .

صيد : صيد الوحوش في المنام رمز لمناقشات حادة مع شركائك أو زملائك أما صيد الحيوانات الأليفة فتعبر في خطأ اجتماعي .. وإذا اشتركت في مطاردة شخص فاحذر لأن سمعتك مهددة .. وصيد السمك رمز العمل في العمل .

للسعادة المنزلية . ونسويه السرير دليل التوفيق في الحياة الزوجية . والنوم في سرير جديد يعنى تفرات فجائية في حياتك في فترة قصيرة .. والسقوط من السرير إنذار بأنك ستسمع كلاما يسوؤك من رئيسك .. واختيار السرير بوحى بشقاق عالى . وسرير الطفل يرمز للنجاة المأذى . فإذا كان فيه نواهان دل ذلك على سعادته زوجية ، وإن كان خاليا رمز إلى أنك ستزوق بطفل يكون موفور الصحة .

سكة حديدية : ركوب القطار معناه عدم المسافر . ورؤية القطار أو سماع صفيره - دون ركوب - رمز للانتقال إلى مكان جديد . أو للقيام برحلة بعيدة .

سيارة : إذا حلمت بأنك تقود سيارة فانت مقدم على رخاء . أما إذا استأجرت « تاكسى » فتستقيم برحلة طويلة فيها بعض المتاعب . وإذا كنت تقود « التاكسى » فمعناه أنك ستقتولى منصفيا هاما ، تصادف عن طريقه زوجة - أو زوجا - تجمع بين الجمال والمال !

### « ش »

شاي : شرب الشاي بشرى بالحظ في العمل والبيت . وصب الشاي للضيوف رمز لقرب وصول أبناء طيبة . وانسكاب الشاي خارج القدر فشل لخطط تعلق عليها آمالا . شبح : الحلم بالاشباح فال حسن : فرؤيتنا بشرى باتباء طيبة . وسماعها نكلم معناه تحسن مالى .. وابتسام الشبح رمز طول العمر .

شئق : الحلم بالاعدام على أنواعه يفسر بحكمه .. أى بطول العمر والسعادة والرفعة .





غيرة : إذا حلمت بأنك تغار على زوج أو حبيب فهذا تأكيد بأنك محبوب . أما إذا رايت الغير يغار منك فأبشر بنجاح كبير في حياتك الاجتماعية .

### « ه »

فأس : الفأس المشحودة رمز النجاح المادى والسعادة . .  
 فاكهة : أكل الفاكهة فى المنام يوحى بالنجاح فى العمل والصحة . .  
 والفاكهة المدلاة من الشجر رمز السعادة فى الحب والزواج . .  
 واقتطاف الفاكهة يدل على أنك لن تعاني العوز قط .  
 فشل : الفشل فى المنام دليل العكس فى اليقظة . .  
 فلفل اسود : رمز لخبرات غرامية ونجاح فى الحب .  
 فندق : إذا حلمت بأنك تنزل فى فندق فهذا رمز إلى تورط فى مشروعات غير ناجحة فى القريب .  
 فونوغراف : النشاط فى كثير من الاعمال ، مع النجاح ، يرمز إليهما فى المنام بإدارة الفونوغراف أو الاستماع إليه .

### « ق »

قاموس : فتح القاموس معناه أن حزلك وعزلك سيمودان عليك بفوائد مالية . والقاموس المفلق تحذير من القاتل بتملق الغير لك .

قنبلة : تقبيل الحبيب بشرى بالسعادة فى الزواج منه . وتقبيل الزوجة معناه خلو حياتكما من الشقاق . وتلقى القبل من طفل رمز لإقبال الحظ . . ورؤية شفتى شخص من الجنس الآخر معناه قرب اختيار موفق لزوج أو زوجة . . والمرأة إذا رأت

سعينها فى المنام دس هذا على أنها مستصيب صيقا فى عمل فنى . .  
 أما إذا رأى الرجل شفتيه فهذا تحذير له من اصدقائه . .  
 قديس : الحلم بالقدسين رمز للحياه البهائية الوادعة .  
 قطن : رؤيه حقول القطن بشرى بنجاح فى الاعمال يقدر انفساع الحقول . واقتطاف القطن دليل على ان غدت حير من أمك . . والقماش القطنى رمز الاستقرار المالى .  
 قلم رصاص : القلم بشرى بأنك ستلقى مبلغا ضخما فى متابل حير ادنيه فى الماضى .  
 قمح : القمح رمز السعادة فى الاعمال المالىيه والحب والزواج .

### « ك »

كتاب : الحلم بقراءة الكتب ينم عن ميل للثقافة سييجنى عليك فوائد مالية . . والكتب الكثيره على الارفف دليل النجاح والتغلب على مشكلاتك . .  
 كولونيا : رؤية ماء الكولونيا او شمه فى المنام رمز للراحة .  
 والبناء . والوفاء . والسعادة فى امرتك .  
 كمنجه : سماع الكمنجه فى الحلم رمز إلى أنك ستشارك فى حدث بهيج .

### « ل »

لبن : شرب اللبن فى المنام رمز للصحة الجيدة على الدوام . .  
 وبيع اللبن معناه أنك ستكون فى رخاء دائم . .  
 لحم : إذا رأيت فى المنام أنك تشتري او تأكل لحما نينا ، فهذا معناه أنك ستحظى بقوة وعافية .  
 أنك بدأت تفقد حسن النية حيث

**لؤلؤ :** تسلّم هدايا من اللؤلؤ في احلام النساء . يرمز إلى الهناء .. وضياح اللؤلؤ نذير بان بعض ظروف العمل ستتحول بالنسبة للحالم بحيث تضيقه .. اما العثور على لؤلؤ فيوحى بفرص جديدة تنتج .

**ليل :** إذا رايت في المنام انك تسير في جوف الليل . فهذا انذار بعراقيل ستؤخر بلوغك اغراضك ..

« م »

**مصرف :** إذا حلمت بانك في مصرف . بك . مستعرض لضيق .  
**معسكر :** الإقامة في معسكر بشري بترقية لمنصب رئيسي ..  
**وزيارة معسكر معناها** انك ستنتقل بين عدد من المناصب والبلدان في فترة قصيرة .. اما مقادرة المعسكر فيشري بانتهاء طيبة مقبلة .

**ملاك :** إذا رايت ملاكا يحوم فوق دارك فهذا رمز نعم وخيرات ستواتيك .. وحديث الملاك إليك بشري بصداقة بعض ذوي المناصب والجاه .. وصور الملك بشري بالسعادة الزوجية .  
**ممثل :** إذا حلمت بانك تشاهد ممثلا .. او ممثلة — كبيرا .. فهذا معناه انك ستحاط بكثير من القرب .. اما إذا حلمت بانك ممثل ، فهذا معناه انك ستنتج أينما ولبت وجهك .. وإذا حلمت بانك نسيت دورك أثناء التمثيل فهذا انذار بانك ستعرض لما يسوؤك .

« ن »

**نار :** الجلوس بجوار النار وحى بالطمأنينة في حياتك المنزلية .. واشغال النار رمز لسوء تفاهم يوشك أن يزول .. واطفائها دليل على توغيتك في اداء مهمة عسيرة .

**نسيم :** إذا حلمت بانك تستروح نسيمًا عليلًا ، فهذا بشري بحظ حسن جدا : لا سيما في المسائل الفرامية .

« و »

**وادي :** الوادي في المنام رمز السلام والسعادة في الحب والزواج .

**ورق اللعب :** إذا حلمت بانك تشاهد احدا يلعب الورق .. فهذا تحذير بان لا تقدم على اى تغيير في شئونك لبعض الزمن .. وإذا حلمت بانك تلعب وفى يدك ورق طيب فهذا بشري بنجاح ..

« ي »

**ياقوت :** الياقوت الاحمر في المنام رمز الراحة والرفاهية .. اما الياقوت الأزرق ( السامر ) فدلّيل حظ — غير متوقع — في طريقته إليك .. والاحمر ( التوباز ) بشري بصدق اخلاص الحبيب .



سيجموند فرويد

# التحليل النفسي

للأحلام.. والقرائن الجنسية.. والأمراض العصبية

Looloo

www.dvcl4arab.com

## ١ - نظرية الخطأ ودلالاته النفسية

من شأن الأسلوب المعتاد الذى نرجسنا على سلوكه فى التفكير . أن يتخذ ازاء « التحليل النفسى » موقفا معاديا . . فليس مما يروق لمقولنا التسليم بالفكرة التى يقوم عليها « التحليل النفسى » . . الفكرة القائلة بأن العمليات الذهنية . أى العقلية ، عمليات لا شعورية فى أصلها - أى ينبعث عن بواعث فى نفوسنا ولكننا لا نفلن إلى وجودها - وأن الدوافع « الجنسية » تقوم بدور كبير ، ذى أهمية خاصة ، فى خلق الأسباب المؤدية إلى الاضطرابات العصبية والمثلية . . بل أن دور هذه الدوافع الجنسية اكبر من هذا بكثير . إذ أنها ساهمت بنصيب يفوق كل تقدير ، فى تحقيق اسى ما بلغه العقل من انتصارات ثقافية ، وفنية ، واجتماعية . .

والعوامل النفسية التى تكمن وراء الأخطاء - بشتى أنواعها التى سنفصلها فيما يلى - هى خير الأدلة على أن الدوافع تخضع لتأثير العقل الباطن ، أى الأمور التى تكمن فى أذهاننا دون أن نفلن إليها . . ونقصد بالأخطاء تلك الظواهر العامة - المألوفة - التى تبدر عن كل شخص سليم البنيات والعقل . . كهنوات اللسان ، وزلات القلم ، والتحريف فى القراءة أو فى التقاط الأذن لما يوجه للمرء من كلام . . وكالتنسيان الموثوث لبعض الأسماء ، والسهو عن المواعيد ، وعدم وضع الأشياء فى أماكنها ، أو الغفلة عن الأماكن التى وضعت فيها . . الخ .

## ماذا وراء زلات اللسان ؟

ومع أن هذه الأخطاء من الأحداث القاتمة ، والظواهر المعارضة الطارئة . . إلا أنها فى الواقع تنطوى على ممان خاصة تكشف عما فى نفس مرتكبها . . ولا ينبغي أن تؤخذ على أنها نتيجة تعب ، أو انفعال . أو عدم انتباه . .

فالأخطاء الطبيعية مثلا تكشف بسهولة عن الحوافز النفسية الكامنة فى عقل الإنسان الباطن . . من ذلك أن صحفية اشتراكية ديموقراطية - فى بلد تحت الحكم الملكى - نشرت فى وصف إحدى الحفلات هذه العبارة : « وكان بين الحضور سمو « الكلاون برينس » . . وكانت تقصد « الكراون برينس » - أى أمير الناج ( ولى العهد ) - ولكن الغفلة الطبيعية التى قلبت وراء لاما ، جعلتها « الأمير المهرج » !!

وقد يكون لزلة اللسان تحليل ظاهرى . ولكنها كثيرا ما تنم عن معنى محقول - وتكشف عن باعث مكبوت . أى أن النتيجة نستحق أن نراعى - فى حد ذاتها - كعملية عقلية سليمة تهدف إلى غرض يترتب عليها ، وتنطوى على معنى يقصده العقل الباطن وبمنأه . . من ذلك ما يبدو من شخص يرى صديق له فى بزة صارخة الألوان ، فيستهجن مظهرها فى نفسه ، ولكنه يريد أن يتلقه قائلا به يقول له : « آيه ( البسلة ) الهائلة دى » . . بدلا من : « آيه ( البسلة ) الهائلة دى ؟ » . . وزلة اللسان هنا هى فى الغالب تعبير عما جال فى ذهن صاحبها من رأى ! .

وفى بعض الحالات ، تحرف زلة

كبير . لأنه كان هديه من روج اخته . . . وقد ظهر أنه تلقى رسالة من هذا الشخص - قبل ضياع القلم بأيام قليلة - جاء فيها : « اننى لا أجد من الوقت ولا من الرغبة ما يحدو بى إلى ان اشجع فيك استهتارك وتكاسلك ! » . . . وكم من حوادث من هذا القبيل . تؤكد جميعا أن المرء يفقد عادة الأشياء التى يخاصم مع من اهداها إليه . فلا يعود راغبا فى كل ما يذكره به . . .

وكسر الأشياء أو تحطيمها حين تقع من ايدينا مثلا دون قصد - ظاهريا - إنما هى وسائل أخرى يستعملها العقل الباطن لتحقيق نفس الغرض !

### ليست المعبرة بالخطأ وإنما بدلالته

ومن ثم فالعنصر الأساسى فى الخطأ ليس شكله أو نوعه . وإنما هو الاتجاه الذى يستغل فيه . . . أما تحقيق الرجوع منه فيتم بشتى الوسائل المتباينة . . . ومن ذلك ما يروى عن كيماوى ألماني شهير نسي موعد حفلة قرانه - فمضد إلى معمله بدلا من أن يذهب إلى الكنيسة ! ثم ظهر أنه كان ينفر من خطيئته !

مثل هذا التدخل من العقل الباطن ، عامل هام فى علم النفس . . . ففى زلات اللسان ، يكون المرء قد قاوم هذا التدخل وكتبته وعقد العزم على أن لا يعبر عن افكاره فى كلامه . ولكن هذا الميل المكبوح يظهر نفسه على الرغم من ارادة صاحبه . أما بتغيير التعبير الذى يعمد إليه المرء ، أو بخلطه بالتعبير الخفى المقصود . . .

المعنى الذى فى نفس صاحبها إلى المعنى الذى يريد أن يظهر به ، كان تهم بأن تقول لرائر : « شرفتنا » فإذا بها تنطلق من لسانك : « شرفتنا » . . . فيها يجمع اللسان بين « ضايقتنا » و « شرفتنا » !

### النسيان وفقدان الأشياء وتحطيمها

من هذه الأمثلة يرى أن ما حدث هو اجتماع أو تعارض بينيين مختلفين من الكلام معا - وكلا المعنيين مقصود - أى أن هذه الزلات أو الهفوات ليست عفوية الصدفة . وإنما هى تمثل أعمالا أو تصرفات عقلية جدية . لها دلالاتها ومعانيها . . . ومع أن الشخص الذى يقع فريسة لزلة اللسان قد يبرىء نفسه من المعنى الذى يستشف من قوله . إلا أن تحليل ما يجرى فى ذهنه كدليل بأن يؤكد النية الخفية التى يضمها . . .

وهناك أنواع أخرى من الخطأ : كان ينسى الشخص اسماء مالوفا لديه ويجد مشتقة فى تذكره . . . فليس من الصعب فى هذه الحالة أن نحصى أن فى نفسه شيئا ما ضد صاحب هذا الاسم !

ونسيان القرارات أو الأمور المتفق عليها . يمكن أن يرجع إلى تيار من الشعور يقاومه صاحبه لأنه ضد تنفيذ تلك الأمور . . .

وفقدان الأشياء أمر مؤلم فى حد ذاته . لذلك قد يكون من الصعب أن نصدق أن المرء قد يهدف إلى غرض من وراء اضماعه أشياءه . . . غير أن ثمة حوادث كثيرة تؤكد وجود مثل هذا الغرض . . . من ذلك أن شابا عقد قلما كان يعتز به إلى حد



من هذا ندرك كيف تنبعث زلات اللسان - ومن ثم يبين لنا علم النفس مدى قوة الكفاح العقلى الذى تتطلبه الحياة التى نود أن نهيئها لأنفسنا .. وهو كفاح مبعثه الميل إلى أن نقضى عن ذاكرتنا ما لا يروق لنا من أشياء ..

### ٢ - نظرية الأحلام

نبين « فرويد » من الأبحاث التى أجراها على المصابين بأمراض عصبية ، أنهم كانوا يكررون من ذكر الأحلام التى تراودهم فى نومهم ، وهم يسردون أعراض الأمراض التى تتألبهم .. ففاده هذا إلى أن يرئب فى أن للأحلام مفزى فى دراسة الأمراض العصبية ..

### لماذا لا ينام العقل بنوم صاحبه ؟

كلنا نعلم من تجاربنا المعادية أن الحسالة التفسرية التى يخلفها فيها أى حلم ، تظل تلاحزنا - بعد اليقظة - طيلة اليوم ؛ نيا هو الحلم ، وما معناه الحقيقى ؟

يبدو أن الحلم حال وسط بين النوم واليقظة .. إذن . فما هو النوم ؟ .. إنه الحال التى يعرض فيها المرء عن الاكتراث بالعالم القائم خارج كيانه والذى يستمد منه ما يشغل باله .. والظاهر أننا ما كنا لتتحول الماضى فى صلتنا بالعالم لولا وجود فترات من الهدئة - أى التوقف عن التقيد بهذه الصلة .. فلماذا لا تيجع حياتنا العقلية هى الأخرى وننام حين ننام ؟ .. لعمل

مرد ذلك إلى أن ثمة أشياء لا تدع العقل مطمئنا فى سلام .. ثمة متبوهات تؤثر عليه يستجيب لها .. ذلك أن طبيعة العمليات الذهنية أثناء النوم تختلف عنها أثناء اليقظة . فالأحلام لا تتألف من صور ورؤى ذهنية فحسب . وإنما هى تختلف فى نواح كثيرة عن الصور الذهنية التى تراودنا أثناء اليقظة . وقد قام البرهان على أن العوامل المنبئة - الداخلية منها والخارجية - التى تنشط للعمل أثناء النهار . تظهر متجلية فى الأحلام . وليكتفى فى كل مرة بتأمل بطريقة غير تلك التى تتمثل وتنفسح بها فى المرة الأخرى .. فمن الأحلام ما يكون مشوشا . ومبطلا ، غير دى معنى . ولكن منها ما يكون ذا معان مقبولة معقولة .. وكثيرا ما تختلف بهذا النوع الأخير ذكريات من حياتنا اليومية ، أو أمور تتصل بهذه الحياة ، وإن كنا لا نجد رابطة واضحة تربط معظم أحلامنا بحوادث النهار الذى سبقها .. كما أننا لا نجد ضوءا يفسر لنا الأحلام السخيفة . الفنة .

ولسوف نبين فيما يلى من بحثنا أن أحلام النهار - وهى من نسج الخيال لا من نتاج الرؤية والبصر - تشترك مع أحلام الليل فى صلات كثيرة .. من ذلك أن كلا من النوعين من املاء دوافع واضحة جلية ، فى رؤى ومناظر ترضى النزوات المنبعثة عن الانانية والطموح فى أنفسنا - أو تشبع نعلثنا إلى القوة والسلطان .. أو هى ترضى شهواتنا .. الخ .

### الأفكار تطفو إلى الوعى أثناء النوم

أما وقد افترضنا من البداية أن الأحلام ظاهرة عقلية وليست ببنية .. فلم لا نسال الحلم عن معنى حلمه ؟

### الأحلام حراس تصد اليقظة عن النائم

ونستطيع أن نستمد من فحص أحلام الأطفال انشواء لشرح هذه النظرية . لأن هذه الأحلام يسهل فهمها عادة . كما أنها تكشف نفسها بنفسها فتبدو بظواهرها الطبيعية كصور مباشرة وغير مستخفية لإشباع الرغبات . . فهي كأحلام النهار لدى الكبار . . ومن هنا نرى أن تحريف الأفكار ليس بظاهرة رئيسية أصلية في الأحلام . . وشبيه بأحلام الأطفال — في هذه الناحية — الأحلام التي ترتب على بعض المنبهات البدنية الداخلية كالعطش أو الجوع أو الشهوة الجنسية . فالحلم في هذه الحالة يعمل على وقاية الحالم من تلك المنبهات التي يحاول أن توقظه من نومه . ويلجأ من أجل هذا إلى خلق نوع من الأرواء قوامه الخلط الذهني « الهلوسة » . . أي أن الحلم — في هذه الحالة — يقوم بدور الحارس الذي يمسكون النوم . . ولما كانت رغباتنا كثيرا ما تتعارض مع شخصياتنا . لذلك يشيع الخلط والتحريف والاستخفاء في أحلامنا . حتى ينسني نغمة الرغبات وأخفاؤها . وهذا ما يسمى « عمل الحلم » . . فنرى نفس الحالم تظهر في كل حلم فتقوم بدور رئيسي فيه ، حتى ولو اضطرت لأن تتنكر وتستخفي تماما إلى أقصى درجة تتطلبها الظاهرة التي يدور حولها الحلم .

### عند ما تعمد الأفكار إلى التفكير والاستخفاء

على أن كثيرا ما يبدو في المنام لا يمكن أن يفسر على ضوء الأفكار المشتركة « أو الفوارد المشتركة » . . ذلك لأن من عناصر الأحلام ما يكون رمزيا . ومن ثم فليس يمكن الحكم

من المرجح — إلى درجة كبيرة — أن صاحب الحلم يعرف حقا معنى حلمه . . ونخل بما في الأمر أنه لا يدرك أنه يعرف . ومن ثم يظن أنه لا يعرف . . وهذا ما تؤكد دراسة الرؤى التي تتكشف أثناء النوم المغناطيسي أو النوم المسطح . . ولينا نتوقع أن يبادر الحالم إلى إطلاعنا على معاني حلمه . . ولكننا نعتقد أنه لن يلبث أن يتمكن من تعرف مبعث الحلم . . ومن كشف نطاق الأفكار والشواغل التي انبثق منها . . ويأني هذا عما يسمى بالفوارد الحرة للأفكار المشتركة . . إذ أن الشخص يحفظ في ذهنه بالأفكار الأصلية . فكرة بعد أخرى . . فهو في الحلم يضم الأفكار ذات الحالات المشتركة بعضها إلى بعض دون أن يعي أو يظن . .

وليس من الوهم في شيء أن نذهب إلى أن هذه المجموعات من « الأفكار » المشتركة إنما ترتب على نفس مجموعة « المشاعر » المكتوبة التي انبثق عنها عنصر الحلم ذاته . . ومن ثم فإن استخلاصها من الحالم كليل بأن ينضى إلى معرفة العقدة النفسية والمشاعر المكتوبة التي تكونها . . ذلك لأن عنصر الحلم ليس فكرة صحيحة أو تفكيراً صحيحاً . وإنما هو بديل يحل محل شيء تكمن معرفته في نفس الحالم ولكنها لا تتجلى ولا نجد منفذا لتظهر لوعيه . .

ولسوف نتبين — لأسباب سنوردها فيما بعد — أن الحالم يقاوم — دون شعور أو أدراك — كل اتجاه لأن يربط بين مجموعات الأفكار المشتركة وبين عناصر الحلم . . ومن ثم فإن المعاني الخفية للحلم لا تتكشف إلا بمعونة الأفكار الكامنة المضجرة في نفس الحالم .

## ٢ - نظرية التحليل النفسي للأمراض العصبية

نتطرق من النظريتين السابقتين إلى الحديث عن نظرية التحليل النفسي للأمراض العصبية . فإن ما جاء في الفصلين السابقين يساعدنا على إدراك ظاهرة الاختلال العصبي . ويقوم دليلا على أن هذه النظرية من نتاج التجربة . وأنها تقوم على الملاحظة والمشاهدة المباشرين وما نفسيان بينه من نتائج ..

والواقع أن الأعمال والحركات والهوس - وكلها تعتبر من عوارض المرض العصبي - ليست مجرد طوارئ عابرة . وإنما هي ظواهر لها بواعثها ومعانيها وأغراضها . . فهي تدل دلالة بسيطة على عملية أكثر أهمية مما يبدو للعين العادية . . عملية لا يقطن إليها المرء المصاب نفسه . .

## المرضى يجد متعة في الجهل بما في نفسه !

وهكذا نرى أن العوارض العصبية تنطوي على معان . منها مثل الأخطاء والأحلام . كما أنها ترتبط بالأحداث التي تعرض لحياة المريض . ويمكن إيضاح هذا بالرجوع إلى أعراض الحالات العصبية التي يتعلق فيها المريض بنقطة معينة في ماضيه . ومن ثم فهو ينفر من الحاضر والمستقبل . ويلاحظ هذا بوجه خاص في حالات الأمراض العصبية الناشئة عن حوادث . أو عن التعرض لتجارب رهيبية مغزقة ، إذ يظل الحادث يعود المريض في أحلامه بانتظام . .

والمرضى يجهل دائما معاني الرغز التي تدور في ذهنه ولكن

- دون سؤال صاحبه - إذا ما عرفنا معاني هذه الرموز . . وليس عدد الأشياء - التي تتمثل في الأحلام بأشكال رمزية - كبيرا . . فهي تنحصر في الجسم الإنساني - عموما - والآاء والأطفال والإخوة والأخوات والميلاد والموت والعمرى والجنس . .

والمؤكد أن الرغبة في تحقيق أمنية معينة هو أصل في الأحلام المحرفة ، فإن عدم تجانس الرغبة مع شخصية صاحبها يؤدي إلى كبجها وكبتها . ومن ثم لا نجد سبيلا إلى الظهور إلا مستخفية : مثكرة . . وحلم الأطفال عبارة عن أمنية يعترف بها صاحبها . . والطم العادي المحرف - أي الذي يخالف من رؤى مغايرة للحقائق إلى درجة ما - هو تفرج مخفف لرغبة أو أمنية مكبوتة . يحاول صاحبها أن لا يعترف بها . . أما الطم المزجج - أو الكابوس - فهو تفرج صريح لرغبة مكبوتة . . والخوف الذي يلزم هذا النوع من الأحلام عادة . ينبعث عن أن الحالم يوشك أن يقطن إلى الرغبة التي كبنها . ومن ثم فهو يجاهد كي لا يعترف بوجودها في نفسه !

وهكذا تكون الرغبة الصادرة عن الجزء اللاشعوري من ذهن - أي التي تخالج الإنسان فلا يقطن إليها ولا يشعر بوجودها - هي مبعث النشاط العقلي في الأحلام . . ويكون العامل الذي يثيرها وينبئها عبارة عن بعض مخلفات متبقية من الأفكار التي خالجت النائم في النهار السابق .

التحليل يبين باستمرار انها انعكاس لأمور لا يشعر بها ، ولكنها تستطيع تحت الظروف المناسبة ان تتبدى لشعوره وإدراكه . من ذلك ان نوبات فقدان الذاكرة أو النسيان ترجع — عند التحليل — إلى أحداث معينة توارت في جزء من الذهن بعيد عن الإدراك والوعى . وفي هذه الحالات نرى المريض يعود إلى كثير من وسائل الدماء والمكر لإظهار المقاومة للعلاج ، لأنه ينفى الاستمرار في جهله بالشيء الذى لا يدركه — أو بها في الجزء غير الواعى من عقله — فحسب . وإنما لأنه يجد أيضا — ولو بطريقة مستترة — قدرا كبيرا من المتعة في هذا الجيل !

#### الانفعالات الذهنية بين الإدراك والمكب

ولتصوير عدم ادراك العقل لبعض ما يلجج من رؤى وأفكار . يحس أن نصور أنه كالحجرة الكبيرة . وأن الانفعالات الذهنية تتراكم فيه واحدة بعد الأخرى . كما يزدهم الأفراد في الحجرة . .

ولحق بهذه الغرفة أخرى أقل منها حجما . يأتى إليها الوعى والإدراك . . وعلى الباب الذى يصل بين هاتين الحجرتين — أو بين اللاشعور والوعى في العقل — يفتح حارس يفحص الانفعالات الذهنية المتباينة ، ويراقبها ، ثم يفتح ما لا يقره منها عن الدخول من الحجرة الأولى إلى الثانية . ولا تكون الانفعالات التى فى الملاعى — أى الحجرة الخارجية — ظاهرة للوعى أو الإدراك الذى فى الحجرة الأخرى . وعندما نتقدم إلى العتبة التى بين الحجرتين ويردها الحارس . تعجز عن أن تنتقل إلى الإدراك ، فنسميها « مكبوتة » .

ومن هنا ينشأ المرض العصبى عن كبت الرغبات التى يأتى الرقيب « أن يسمح لها بأن تنفذ إلى الإدراك والشعور . وما عراض المرض سوى الإشباع المفتعل لها ، وله صورتان : أما الارضاء الجنىسى . أو الدفاع ضد الارضاء الجنىسى ؛ ففى حالة الفجوس — « الهستيريا » — يكون الأمر الأول هو الغالب . أما فى حالة الخجل والانطواء ، فتكون الصورة السلبية هى المتغلبة . .

#### ٤ — الغريزة الجنسية فى حياة الإنسان

وقد تطرق « فرويد » من هذا إلى نظريته التى أثارت معارضة شديدة للتحليل النفسى ، بالنسبة للغريزة الجنسية ومكانها من حياة الإنسان ، وعلاقتها بالأمراض العصبية . . ويستخدم « فرويد » كلمة « الجنس » فى هذا السياق فى أوسع معانيها .

يعرف الإنسان « الشبق » — أو الجوع الجنىسى — منذ مولده . . ويتركز اشباع هذا الجوع خلال السنوات الثلاث أو الأربع الأولى من حياة الإنسان . فى اللذة التى يستشعرها من إثارة المفاصل الحساسة كالفم والأعضاء التناسلية . . والطفل فى هذا يشبع نفسه بنفسه . إذ يجد مآربه الكاملة فى شخصه . .

وقد تظهر على الإنسان — منذ سن مبكرة — بعض البواعث للطرفة كالتسادية : أو التزوع إلى القسوة كمصدر للذة الجنسية . . و « كالمسوتشية » : أو التزوع إلى مقدمات الأعضاء التناسلية والنظر إليها ولمسها والرجس من جنسيتها . .

وكالمفضل الجنسي .. الخ - وتعتبر هذه النوازع بواكير تشير إلى اتجاهات في الحياة الجنسية عند النشوج .. نالاتحركات التي نصيب الشخص حين ينمو ويكبر - ليست سوى مفلاة كبيرة أو تطرف في نمو احد هذه الميول المبكرة - التي نعتري المرء في طفولته - أو في أكثر من ميل واحد منها ..

وينبعث هذه النوازع في الطفل شعورا بالذنب يزداد ويستفحل إذا هدده احد أو توعده .. وهذا الشعور يلعب دورا كبيرا في تكوين خلقه وشخصيته - إذا ظل محتفظا بصحته - وفي تكوين مرضه العصبي إذا مرض ..

### الحب الجنسي بين الابن والأم ..

ويحس المرء في هذه المرحلة المبكرة من النمو الجنسي - رغم سبقتها لمرحلة الفناسل - ببوارد الحب الجنسي - ومرعان ما يتجه « الشبق » إلى إيقار وتفصيل الجنس الآخر .. وهذا من شأنه ان يؤدي إلى « عقدة اوديب » - وهي من العقد النفسية بالغة الأهمية في التحليل النفسي الذي يرمى إلى ايضاح المرض العصبي .. ذلك لأن الطفل الذي يشعر نحو أمه - أو الطفلة التي تشعر نحو أبيها - بروابط عاطفية لا يلبث ان يصاب بالمرض العصبي فيما بعد إذا لم تخف هذه عاطفته هذه ..

والواقع ان « عقدة اوديب » من أهم بواعث الشعور بالذنب الذي يراود المرضى بأعصابهم ويشقيم .. بل إن الشعور بالذنب الذي يخامر الجنس البشري بأسره - والذي يعتبر

الباعث الأول للمبادئ الدينية والخلقية - قد لا يبعد أن يكون ناشئا عن استفحال هذه العقدة النفسية في باكورة التاريخ ..

ومن شأن « عقدة اوديب » هذه ان يزداد شعور الابن بالحب لأمه ، تصاحبه كراهية مكونة لالاب قد تشتط إلى درجة تمنى موته من جراء روح الغيرة .. اما عند البنات فتتخذ عقدة اوديب صورة الحب الشاذ لأبيها ، والكراهية لأمها ..!

### « عقدة اوديب » لب المرض العصبي

ولابد للإنسان منذ وصوله إلى سن البلوغ من أن يعكف على المهمة الكبرى التي تفضي إلى تحرير نفسه من أبويه .. ولا يعتبر انه خلف الطفولة نعلا إلا حين يتم هذا التحرر ، فإذا ذلك يصبح عضوا في المجتمع ..

ويتمثل التحرر - بالنسبة للابن - في تخلص نزوانه - أو بالاصح شهوانه - من الاتجاه إلى أمه - ليستغفلها في شئدان حب مادي آخر - وفي اصلاح ذات البين مع أبيه إذا كان قد ظل على كراهيته له ، أو في تحرير نفسه من تسلطه عليه ، إذا كان في مقاومته للتمرد الصبياني قد استسلم للخضوع له ..

وتنشأ الحالات العصبية عن عدم تحقيق هذا التحرر .. فيظل الابن طفلة عمره تحت تسلط الاب - ويبقى عاجزا عن نقل جوعه العاطفي إلى هدف جديد .. وكذلك الأمر بالنسبة للبنات .. ومن ثم نرى ان « عقدة اوديب » هي لب المرض العصبي أو نوانه ..



## الصراع بين المثل العليا والشهوات

ويتلخص أثر « عقدة أوديب » في تكوين الاضطرابات العصبية والنفسية في الكبر ، في أنها تعمل أولاً على خلق نمو أو تطور خاطيء في الغريزة الجنسية ، بحيث يحجز باعثها أو أكثر من منشطاتها عن النمو الطبيعي وتدفع البواعث الباقية ، تمضي في نموها حتى تبلغ غايتها النهائية .. ثم إذا ما اعترض الشخص البالغ الفاضح عقبات خارجية قوية تمنعه من إشباع جوعه الجنسي ، أنجه دائماً إلى الرجوع إلى البواعث التي سبق إيقافها عن النمو ، والتي كانت تهيئ له ثغرات للتغيمس عن ذلك الجوع ..

وأعراض الأمراض العصبية النفسية التي تصيب الأفراد من جراء « الحرمان » ، ليست في الواقع سوى أسباب بديلة تعوض المريض عن الإشباع الذي يفقده ، وتجعل علامات الصراع العقلي تبدو عليه ، إذ ينشأ جزء من شخصيته برغبات معينة ، في حين يكافح جزء آخر هذه الرغبات .. ومن ثم يدور الصراع بين الغرائز الذاتية — التي تكون شخصه المرء — وبين الغرائز الجنسية .. إذ تكون الذاتية قد كونت لنفسها مبادئ ومثلاً علياً لا تلبث أن تجددها متناقضة مع الرغبات والشهوات في أشكالها الأولية المبكرة !

## انعدام الصراع العقلي ينفذ المرء من المرض

وقد قلنا من قبل أن الشخص حين تصادفه في كبره عقبات خارجية تمنعه من إشباع الجوع الجنسي ، يترد إلى البواعث النفسية التي سبق إيقافها عن النمو أثناء التطور الجنسي ..

والحالة التي شرحناها في الفقرة السابقة تبين كيف يتسبب هذا الارتداد في خلق الأمراض العصبية .. أما إذا لم يؤد الارتداد إلى مطالبية شخصية المرء بتحمل شيء من الحرمان ، فإن دواعي الاحتكاك والصراع لا تجد مجالاً ، ومن ثم لا يترتب على هذه الحالة شيء من الأمراض العصبية ، بل يجسد المرء إشباعاً لأحاسيسه وشهواته في بعض أشكال الإشباع المستترة أو الكامنة ..

## أعراض المرض العصبى

## مظهر مستتر لرغبة مكبوتة

قد يتعرض المرء لموقف يمز فيه إشباع « الجوع الجنسي » سيتحول هذا الجوع من الظهور في عالم الحقيقة ، إلى الانزواء في أعماق النفس ، حيث يتم نزعات خيالية نمت إلى بعض المراحل المبكرة من العمر ، ولو أن العقل الواعى لم يكن يقطن إلى وجودها .

والشخص في هذه الحالة يفقد اتزانته واستقراره ، ولكنه لا يصبح بعد مريضاً — وإن كان مصيره إلى ذلك . اللهم إلا إذا وجد منفذاً آخر للجوع الجنسي المكبوح — وتظهر أعراض المرض نتيجة الصراع بين الشهوة التي لا يشعر بها العقل الواعى ولكنها تكافح لتنبئه إلى وجودها ، وبين رغبة شخصية المرء التي تحاول أن تقع تلك الشهوة وتحول دون ظهورها في مجال الوعى .. وتكون الأعراض في هذه الحالة عوازل للتوفيق بين الرغبتين المتصارعتين ، وهى لا تظهر إلا مستخفية أو منكورة في غير صورتها ، ولذلك لا يفكر المرء إلى حقيقتها ..

ومن هنا نرى أن أعراض المرض العصبي تشبه أعراض الحلم في تكوينها ومنشأها ، وفي أن كلا منها تعتبر مظهرًا تنكريًا لرغبة مكبوتة ..

### الفن منفذ للزوات الفريزية المكبوتة

والفن من السبل التي تسلكها النزعات الخيالية الناشئة عن الكبت . في سعيها للعودة إلى عالم الحقيقة .. وما الفنان إلا شخص طوى جوع الجنس في نفسه ، فأثار نزعاته الخيالية .. وهو بهذا الوضع ليس بمنأى عن المرض العصبي .. ذلك لأنه يعاني من حاجات فريزية لا سبيل له إلى إشباعها . لذلك فإن طول الحنين إلى الإشباع لا يلبث أن يتحول ، من الحقيقة إلى محاولة الإشباع بالابتكار والخلق الخيالي ..

وهناك هدف آخر ، ثانوي ، من وراء أعراض الأمراض العصبية .. فإن نفس المريض تستخدمها في اجتذاب الانتباه واستدراار العطف والحب ، أو في تفادي الأمور التي لا تروق للبرء ، أو في الانتقام للنفس من الغير ، أو في أخذ النفس بالشدّة مقابل لها وتكبرا عما يخال أنه ارتكب من ذنوب !

### اختلال عصبي جسماني .. ونفسي

وينقسم الاختلال العصبي إلى نوعين : أولهما الاختلال الذي يصيب الأعصاب فعلاً كالنورستاتيا ، والتبجج العصبي . و « اليبوكنداريا » ، أو الوسواس .. أما النوع الثاني ، فهو الاختلال العصبي النفسي . كالهستيريا ، والخل ..

وفي القسم الأول : تكون الأعراض في أغلب الأحوال بدنية تظهر على أعضاء الجسد .. أما في الثاني فتبدو الأعراض كحركات أخيرة في سلسلة من العمليات والحالات العقلية .. وكثيراً ما يجتمع النوعان معا ..

والمخالفة في القلق والتشكك إلى درجة التهوس ، ظاهرة غالبية في هذه الأحوال .. والمعتقد أن أولى حالات القلق لصاحب الإنسان عند مولده . والقلق العادي هو رد فعل الشخصية — أو ذاتية المرء — إزاء الخطر ، وهو إشارة الاستعداد للفرار .. أما القلق في حالات المرض العصبي فينشأ عن محاولة الشخصية الفرار من مطالب الجوع الجنسي التي تساور النفس دون شعور أو ادراك .. وتعامل الشخصية الخطر الداخلي — أي المنبعث من النفس ذاتها — في هذه الحالات كما لو كان خطراً آتياً من خارج كيان المرء .. لذلك نخاف من رغباتنا وشهواتنا المكبوتة . وقد يحدث أن يتوارى الجوع الجنسي ويتخفى ، برغم عدم إشباعه — أو إشباعه بغير الطرق الطبيعية السليمة — وينشأ التخفي في هذه الحالة عن عوامل نفسية ، هي ما نسميه بالكبت والمقاومة أو الصراع النفسي .. أو عن عوامل بدنية عضوية ليس غذا مجال شرحها .

### حب الذات وحب الجنس المشابه

من هذا نخلص إلى أن الجوع الجنسي قد يكون مرتبطاً بالعرائز الذاتية — التي تكون الشخصية — ارتباطاً جزئياً ، أو كلياً .. فإذا كان الارتباط جزئياً فلا بأس ، أما إذا كان

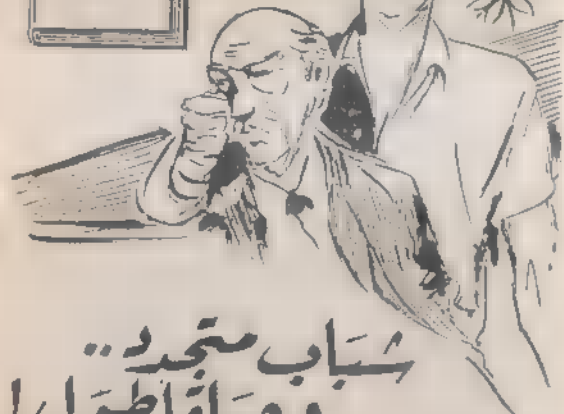
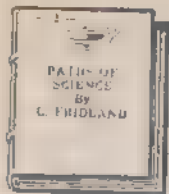
الارتباط كليا . فالمرء يصاب بحب شخصه .. وهو ما يسمونه « الفارسيسميزم » .. وهذا الداء يختلف عن « الإنانوية » .. إذ أن حب الذات في الإنانوية يتجه إلى حب إثارتها بكل ما فيه صالحها .. أما في حالة « الفارسيسميزم » فإن الإيثار يمتد ليشمل اشتهاؤ المرء لجسمه أيضا ! .. ومن مراحل التطور في الطفولة مرحلة شبيهة بهذه . تتوسط بين مرحلة الاستمتاع بإثارة المناطق الحساسة كالفم وأعضاء التناسل وبين مرحلة الحب المادى . أو على الأصح الحب الذى يتجه إلى الجنس الآخر ..

ويتميز مرض « الفارسيسميزم » — أو حب الشخص لذاته — بأن الحوافز والمتع الجنسية للمرء ، تتجه خلاله إلى شخصه بنفس الطريقة التى تتجه بها هذه الحوافز والمتع عند الشخص البالغ عادة إلى شخص يهواد .. فهو يهوى نفسه .. وقد تتجه هذه الحالة من أيام الطفولة : لتبعث كمرض في الكبر .. وهذه الحقائق تلقى أضواء على داء حب الجنس المتشابه .. أى غرام الذكر بالذكر ، والأنثى بالأنثى . غراما جنسيا .. كما أنها تكشف عن غوامض بعض الأمراض العقلية كالعته . والخبل ، والتهوس « الميلانخوليا » ، مما لا مجال لشرحه هنا ..

### كلمة ختامية

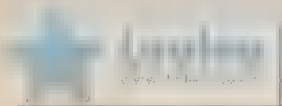
هذا كله كليل بأن يرشدنا إلى طريقة علاج الأمراض العصبية والدور الذى يلعبه التحليل النفسى في تتبع خطوات تطور الاختلال العصبى ومبعثه ..

ذلك أن القوى المحفزة والمثيرة لأعراض المرض لا تثبت أن تثبت إذا استطعنا أن ننقل العوامل العقلية — التى تكمن خارج الإدراك والشعور — إلى نطاق الوعى والإدراك ، وقدرناها على أضواء المبدأ الواقعى .. أى عالجناها على أضواء الحقائق الواقعة . وهو ما يضطلع به علم التحليل النفسى في هذه الأيام ..



# جَنَابِ مُتَجِدِّ وَصِيَاةِ أَطَوَّلِ!

للعالم الروسي البحاث: ل. فريدلاند



### حجر الفلاسفة والبحث العلمى

ان اطالة الحياة حلم يراود الإنسان منذ بدء الخليقة . وحولها نسجت عشرات القصص والأساطير . ومن أجلها حبس رجال « علم الصنعة » أنفسهم — فى العصور الوسطى — إلى جوار أنبيئهم وأجهزتهم القبرية . سعيًا وراء « حجر الفلاسفة » . تلك المادة السحرية التى حلموا بانها تحول المعادن الرخيصة إلى ذهب . وتضئ على الإنسان شهبابا أبديا . وقد تطورت العقول . ونحور المنطق . ومع ذلك فان الناس لا يزالون يعملون لتحقيق هذه الالمنية « وإن قامت محاولاتهم فى العصر الحديث » على أسس علمية .

وسنة الطبيعة هى ان ينمو الإنسان . ويهرم . ثم يموت كغيره من كل الاحياء .. بل إن بعض خلايا الجسم البشرى تموت ويظهر غيرها — من نومها — عدة مرات فى حياة الإنسان . ومن المعروف ان نحو ٣٠٠ أو ٤٠٠ بليون من كريات الدم الحمراء تتحلل — فى جسم الفرد — وتنتشى . بينما نولد كريات أخرى بديلة لها . وعلى هذا النسق نتجدد كذلك خلايا الكلى والكبد والأمعاء وغيرها . وفى بعض الأعضاء تتم عملية التجدد بسرعة ، فى حين أنها تتم فى بعض آخر ببطء . ولا تتجدد اطلاقا فى بعض ثالث .. ومن أمثلة هذا النوع الأخير ، خلايا المخ التى يجوز ان تنقص بسبب الإصابات والأمراض ، ولكنها لا يمكن ان تزيد .. هذا فى الوقت الذى نجد فيه أن بلايين الخلايا تموت إذا ما تلخت البشرة . فلا يلبث غير هذا ان يظهر من جديد .

تستطيع ان تعيش شابا ١٥٠ عاما !

تؤكد الأبحاث العلمية ، ان تكوين الجسم الإنسانى كفىل بأن يجعل معدل العمر الطبيعى للإنسان ، مائة وخمسين عاما .. ولكنه لا يعيش نصف هذه المدة ، لا سيما فى جيلنا الحاضر . وقد كانت الرغبة فى الحياة ، حافزا للإنسان — فى مختلف العصور — على العمل على إطالة امد بقاءه فيها .. وقدّر العلماء الروس ان يقوموا فى هذا المجال بجهود وبحوث تصمد من قبيل المفامرات العلمية ، إذ انها حققت انقلابات علمية ، ومعجزات طبية عملية . ولعل ابرز ما وفقوا إليه فى هذا الجهد ، هو توصيلهم إلى رد الحياة إلى بعض الموتى ، وإلى رد البصر إلى العميان ، وإلى تجديد الشبشب فى الأجساد التى دبت إليها الشيخوخة .

وهذا الكتاب — الذى نقدم لك فيما يلى تلخيصا وافيا مبسطا له — يعطيك فكرة واضحة عن محاولات العلم لاطالة الحياة وتجديد الشباب ، بصورة يسهل عليك فهمها ولو لم تكن ذا ثقافة علمية أو طبية ، وهو — من ناحية أخرى — صورة طيبة للعقلية العلمية الحديثة ، واتجاهاتها فى التفكير والبحث .. وهى اتجاهات يهتم الباحثين عندها ان يلهموا بها وان يحصوها .



وليس من السهل معرفة العمر الذي يجب أن يعيشه الإنسان فعلا . فمن الناس من يتجاوزون المائة . ومثمن من يموتون في سن الطفولة . سواء في ذلك الفنى والفقر . وكل ما استطاعه رجال الإحصاء هو تقدير متوسط العمر بالعمليات الحسابية لكل من يموتون . وقد نبين من هذه الإحصاءات ، أن متوسط العمر يطول كلما تقدمت وسائل وقاية الصحة . وعلاج الأمراض . وإزالة العلل الاجتماعية والنفسية . ولكن بعض المفكرين يرون أن إطالة العمر بالوقاية ومنع الحروب والأوبئة : قد تؤدي إلى انحلال البشرية وزيادة الأحياء عن ملأقة الأرض . إذ أن أسباب الوقاية تتناقى مع مبدأ البقاء للأصلح ، وهو أهم عوامل تقدم البشرية .

وتعنى بعض الدول بإحصاء العمرين فيها من تتجاوز أعمارهم المائة عام . وعلى ضوء هذه الإحصاءات : نجد أن متوسط من يتجاوزون المائة في روسيا ٧٠٠ فرد ، وفي بلغاريا ١٥٨ . وفي ألمانيا ٨٦ . وفي السويد ٥٨ . وفي إيطاليا ٥١ . وفي النرويج ٣٥ ، ولعل « خيارنوت » الروسى — الذى توفى في سنة ١٩٣٦ — هو صاحب الرقم القياسى في طول الحياة في هذا العصر : إذ أنه عاش ١٥٥ سنة .

### عمرنا الطبيعى ١٥٠ سنة

ومن الأسئلة التى تحير العلماء : مدى العمر الطبيعى للإنسان : فكم يجب أن يعيش الإنسان وفقا لسنن الطبيعة ؟

ولقد حاول العالم الفرنسى « بقون » أن يجيب عن هذا السؤال : يدرس الحيوانات المنزلية وفترة اكتمال نمو عظامها . فوجد أن هذه الفترة لدى الكلاب ستان . ولدى القطط ١٨ شهرا ، ولدى البقر ٤ سنوات . والخيل ٥ سنوات . والجمال ٨ سنوات .. وهى تعيش ستة أمثال فترة النمو هذه . أما عند الإنسان : فتقدر فترة نمو العظام بنحو ٢٥ سنة . وعلى هذا السبيل يجب أن يكون العمر الطبيعى للإنسان ١٥٠ سنة .. أى ستة أمثال فترة نمو عظامه !

ولقد جاء بعد « بقون » عدة علماء آخرين وأبكر كل منهم طريقة لحساب طول هذه الحياة . فكانت كل نتائجهم يلتقى عند هذا الرقم الذى يندر أن يعيشه فرد . إذ أنه في الغالب لا يصل إلى منتصفه . ويعمل بعض الخبراء النفسيين شدة تعلق الإنسان بالحياة إلى هذا النقص . ولو أنه عاش عمره بأكمله — أى ١٥٠ سنة — لاستقبل الموت بغير اكتراث . وهنا يهاجم الذهن سؤال عويص : لماذا لا يعيش الإنسان هذه الفترة حتى لو توفرت الظروف الملائمة ؟ وما هو سبب هذا الموت المبكر عند الإنسان ؟

ويموت الإنسان عندما نموت خلاياه . لا سيما خلايا المراكز العصبية والأعضاء الهامة . وإذا ماشئنا مزيدا من الدقة ، فإن بعض خلايا الجسم البشرى تظل حية بعد وفاة صاحبها ، كخلايا الشعر والأظافر . وقد سجلت هذه الظاهرة في معمل العالم الروسى « كرفكوف » ، فكانت الأصابع تفصل من جثث الموتى ، ومع ذلك فإن الأظافر كانت تنمو . فما نحن

اسبوع او اكثر . وكذلك الشعر الذي يتغذى بمسائل يشبه الدم . على ان الخلايا البطيئة في موتها - هي الخلايا ذات القيمة الثانوية للإنسان . لسوء الحظ - اما الخلايا القيمة الهامة - وهي خلايا الجهاز العصبي المركزي والاعضاء الداخلية كالكلب والكلبي - فانها تموت بسرعة .

ولكى يعيش الخلية وتتجدد - يجب ان تظهر بغذائها العادي . اما اذا ما اضطربت تغذيتها - فان نشاطها يضعف . وتفتابها اعراض مرضية قد تؤدي إلى تدمير مجموعة منها . ثم تسرى عدوى الانحلال في بقية الخلايا والاعضاء . وإذا ما حدث انحلال في عضو - فانه يؤثر على بقية الاعضاء . وبالتالي على الكائن الحي كله . إذ انه بعد وحدة متكاملة . ينظم وظائف اعضائها الجهاز العصبي .

### خلايا « خسنة » وخلايا « نبيلة »

ولقد اثارت مسائل اطالة العمر واسباب الوفاة . اهتمام العالم الروسي « منشنيكوف » . فوجه جل اهتمامه إلى المخ وهو اكثر اجزاء الجسم تعقيدا . ولقد عكف على محص قطاعانه بدقة متناهية - تحت الميكروسكوب - فكان كل شيء في تكوينه يبدو له عاديا مألوفاً . مجموعات الخلايا العصبية . واطرافها المختلفة المتشعبة - تتحللها طبقات من خلايا الانسجة الموصلة . ولاحظ العالم ان الخلايا العصبية كانت كثيرة - في بعض الحالات - في حين ان الانسجة الموصلة كانت قليلة . . وفي حالات اخرى كان يلاحظ العكس : أي قلة الخلايا العصبية . وزيادة الخلايا الموصلة .

ولم تكن هذه الصورة جديدة على العلماء المتفكرين على دراسة المخ . فكلهم يعرفون هذه التفصيلات واكثر منها . ولكن « منشنيكوف » كان يرمى من دراساته إلى معرفة عمر الإنسان من دراسة خلايا المخ . فكلما زاد عمر الشخص زاد عدد خلايا الانسجة الموصلة - وقل عدد الخلايا العصبية . وقد بدأ لذلك العالم ان شيخوخة الإنسان تؤدي إلى ان بعض الانسجة « الخسنة » تحتل امكنة انسجة المخ « النبيلة » . . و « الخسنة » هو الاسم الذي اطلقه « منشنيكوف » على الخلايا الموصلة . في حين اطلق على الخلايا العصبية اسم « النبيلة » !

كذلك درس « منشنيكوف » خلايا الكبد والطحال والشرابين والقلب وغيرها على هذا الضوء . فالتقى بالظاهرة عينها . واستنتج ان : نقص عدد خلايا المخ « النبيلة » - وبالقوى زيادة الخلايا « الخسنة » - يضعف مراكز الاعصاب . ويحدث ضعف الذاكرة والمواهب العقلية . كما يسبب القلب والاعضاء الداخلية بالوهن . فتظهر على الكائن الحي علامات الشيخوخة !

وقدرة خلايا الانسجة الموصلة على النمو . تتفق مع الدور الذي تلعبه في الكائن الحي . فنعلمها تظهر ندبة من اثر جرح . تعمد الخلايا الموصلة إلى النمو بكثرة لتضم طرفي الجرح . وعندما يصاب إنسان بمرض السل . فان جزءاً من رئتيه يصاب بتدمير . فتظهر فيه ندبة من خلايا الانسجة الموصلة القادرة على التكاثر باعداد كبيرة . وإذا ما أصيبت خلايا المخ والكبد وغيرها من الاعضاء الهامة بمرض او موت حيوتها

وقدربنا على المقاومة . فإن الخلايا الموصلة تتكاثر بقوة لتحتل مكان تلك الخلايا الضعيفة .

وقد رأى « مثنىكوف » أن هذا التبدل هو سبب الشيخوخة وما يبعثها من انتهاء الحياة .

### الامتناع عن التدخين والخمر يطيل العمر

ولا ريب في أن تصلب الأوعية الدموية — الذى يحدث بسبب الإفراط في الجهد . ويحرم الأوعية من مرونتها — وكذلك الأمراض المعدية ، وتعاطى المواد الكحولية . والغذاء غير الصحى والتدخين .. لا ريب في أن هذه كلها من أهم العوامل التى تؤدى إلى ظهور الشيخوخة . ولتجنبها نادى « مثنىكوف » بممارسة الألعاب الرياضية . واتباع الوسائل الصحية لمنع الأمراض المجهدة . كما أوصى بوجوب تعقيم كل الوان الطعام حتى لا تنقل الميكروبات الضارة إلى الجسم . وحرم التدخين ، وتعاطى المواد الكحولية . وافتى بأن اتباع مثل هذا النظام ينتج للخلايا « النبيلة » في المخ فرصة الاستقرار والاحتفاظ بقوة مقاومتها . مما ينقذها من براثن الخلايا « الخسنة » !

ولقد كان العلم يرى أن مستعمرات الميكروبات — التى توجد باستمرار في الأمعاء الغليظة — مفيدة . بزعم أنها تسبب تحلل بقايا الطعام الذى تأكله . ولكن « مثنىكوف » رأى أن هذه الميكروبات أكبر خطر يهدد الخلايا « النبيلة » للمخ . لأن منتجات التحلل تتسرب إلى الدم . وتصل إلى المخ والأعضاء الهامة فتضعفها تدريجاً . ولهذا كان من أكبر الدعاة لتناول

اللبن الزبادى كغذاء مفيد . وقد عزا إليه طول أعمار البلغاريين . إذ يعيش بعضهم أكثر من مائة سنة . وذلك راجع إلى أن اللبن الزبادى يحتوى على حامض « اللبنيك » الذى يمنع « بكتريا » الأمعاء من التكاثر . وبهذه المبادئ — الصحيحة في جوهرها — حاول « مثنىكوف » أن يعلن الحرب على الشيخوخة . ولكن كل آرائه غشلت في بيسان أسبابها الحقيقية .

### تجديد الشباب بفقد القدرة

وفي أوائل القرن العشرين . عرف العالم أول تقرير عن التجارب التى أجراها الدكتور « غورنوف » لتقتل غسدد الحيوانات واستخدامها كوسيلة لإعادة الشباب إلى الإنسان . ولكن أطباء باريس — حيث كان « غورنوف » يعمل — استقبلوها بالاستهجان ، فلم يفت هذا في عضده ، بل واصل جهوده . وإن هى إلا ثماني سنوات ، حتى اتجهت الانتظار جميعاً إليه .. ففى عام ١٩١٢ استقبل الدكتور « غورنوف » في عيادته بباريس ، شخصاً من أبناء جزيرة ( صقلية ) ، اصطحب ابنه له ، تدل على كل مظاهره على أنه أب له إذ أن غدته الدرقية — في الرقبة — كانت ضامرة ، لا تكاد تبدو .. وهى — كما نعرف — تفوز هرمونا يسبب النمو العقلى والجسمانى ( راجع تلخيص كتاب « جسمك » في عدد من أعداد « كتابى » )

وكان أطباء باريس قد أجبعوا على أن علاج بلاهة الطفل مستحيل . فليس من سبيل إلى دفع هذه الفقد إلى النمو واداء وظيفتها . ولكن الدكتور « غورنوف »

مع هذا الطفل ما كان قد جربه — من غيل — على الحيوانات ، فيستبقت في رقبته غدة بدل الغدة الناقصة . ولكنه اصطدم بعقبة جوهرية : كيف يحصل على مثل هذه الغدة ؟

وهذه التفكير أخيراً إلى أن يتاصل الغدة الدرقية من أحد القردة ، ويستنبتها في رقبة الغلام . وأقدم على التجربة ، فما لبث الغلام أن استأنف — بعد فترة — نموه وفكاهه . ولم تمر سنة ، حتى كان تلميذاً بإحدى المدارس العادية . واختفت من وجهه كل أمارات البهالة ، فلم يعد يختلف عن أي تلميذ آخر .

وفي الجسم عدد من الغدد المنتجة للهرمونات الضرورية للجسم . وقد لفتت الغدد الجنسية منها نظر « غورونوف » . إذ رأى أن تناقص نشاطها بمرور السنين . عو السبب في حلول الشيخوخة . وقد شجعه نجاح التجربة السابقة . على المضي في محاولة استنبات شتى الغدد المسماة الأخرى في الإنسان . . . . . . فعلاً ، أخذ « غورونوف » يستنبت — في الشيوخ الطامعين في استرداد شبابهم — الغدد الجنسية للقردة ، ويتلقى تقاريرهم . فإذا بها تفيض بالسعادة . وتشرح ما حل بهم من حيوية ونشاط .

ومضى شهران والتقارير البراقة ترد من الشيخوخ المتصابين . . . وبجاءت قدمت رسالة جديدة . ولكنها لم تكن من شيخ ، بل من ابن روى كيف أن أباه الشيخ — الذي استرد شبابه — قد توفي فجأة . بسبب نزيف في المخ . ودل الفحص على أن هذا الشيخ قد استمتع فعلاً بحيوية الشباب وقدرته الجنسية ، بفضل خصيتي ترد اضيفتا إلى

جسمه . . ولكنه صار شاباً في قدرته الجنسية . وإن ظل شيخاً من حيث ثلثه الضعيف وأوعيته الدموية المتخلفة التي لم تحتل حيوية الشباب ، فانهارت تحت ضغط الإرهاق الزائد عن قدرتها . وظاهر بوضوح أن تجديد الشباب باستنبات الغدد الجنسية للقرد في الإنسان : عملية فاشلة ومدمرة ، لأن النشاط لا يكون متكافئاً في جميع أعضاء الجسم وأجهزته !

### السعادة والمرح بطيان العمر

على أن عالماً روسيا آخر ، هو « بوجوموليتز » ، وجه اهتمامه إلى دراسة مسأله خلايا الأنسجة الموصلة ، فخرج من دراساته بنتائج تناقض تلك التي وصل إليها « متشنيكوف » ، إذ تبين أن هذه الغدد « الفشة » ليست عدوة للخلايا « النبيلة » . بل أن لها وظائف هامة : منها ثقل الغذاء إلى الخلايا ، وإفراز نوع من العناصر المذيبة للخلايا الشاذة التي يحتمل أن تكون سرطانية . . كما أنها مخزن كبير للخلايا التي تلتهم الميكروبات ، فضلاً عن أنها تمنع الأجسام الغريبة من الوصول إلى الخلايا الحيوية ، ومن ثم فإن أداء الخلايا الموصلة لوظائفها بطريقة منتظمة ، يمكن الخلايا الأخرى من أن تؤدي واجبها . أما إذا أصيبت الخلايا الموصلة بخلع ، فإن الخلايا « النبيلة » تعطل هي الأخرى . ومعنى هذا أن سلامة الخلايا الموصلة : عامل أساسي لسلامة الخلايا « النبيلة » ، وبالتالي سلامة الجسم ، وطول حياة الكائن .

وهكذا عالج « بوجوموليتز » « خطأ » سلفه « ميشاينوف » وبدلاً من أن يبحث عن وسيلة لتجديد خلايا « النبيلة »

واضعاف الخلايا الموصلة ، فانه واصل بحوثه لتقوية الخلايا الموصلة . وعلى ضوء هذا الاتجاه ، أنتج عقارا خاصا ثبت انه مفيد للغاية في علاج الجروح وبعض الأمراض . ولكن آماله في اطالة الحياة لم تتحقق !

وما لبثت تجارب الدكتور « ماريا بتروفا » أن كشفت عن خطأ آخر ، هو تجاهل « متشينيكوف » و « بجوموليتز » للدور الذي يلعبه المخ — ولا سيما غشاؤه المسمى « كورنيكس » — في التأثير على الحياة . فقد ظلت تجرى تجاربها على الجهاز العصبي نحو ٣٠ سنة . ومن هذه التجارب انها أحضرت عددا من الكلاب السليمة النشطة . واستكتتها في بيئة تبعث التوتر العصبي ، فسرعان ما فقدت الكلاب رغبتها في النشاط . وبدأ عليها الخمول والبلادة . ثم ظهرت علامات الشيخوخة المبكرة على أعضائها الداخلية وعلى حركتها . ونفقت وهي في حوالى الثالثة عشرة من العمر . بينما عاشت زميلاتها في صحة جيدة حتى العشرين أو أكثر . . إذ جرّبت « بتروفا » أثر البيئة الباعثة على الغبطة والارتياح على مجموعة من الكلاب الهزيلة ، فإذا بهذه الكلاب تبلغ العشرين من عمرها . وهي تبدو في سن العاشرة .

واتضح من التجارب أن المخ ينظم جميع العمليات الحيوية التي تتم داخل الجسم ، وهو الذى يقويها أو يضعفها . ومن هنا استنتجت « بتروفا » أن الجهاز العصبي يتحكم إلى حد كبير في مسألة ظهور الشيخوخة . ويظهر هذا التأثير بوضوح في حالة المرض العقلي المعروف باسم « الشيزوفرانيا » ( انقسام الشخصية أو تجاهل الواقع ) ، إذ يبدو المريض

متعبا منهوك القوى . لا يابه لآى شىء وتتجلى القناعة على سرير وجبه . ثم لا تطب الشيخوخة المبكرة أن تداهمه .

وقد ألفت دراسات « بتروفا » كثيرا من الضوء على المستعصر أو الاكسير الذى أعده « بجوموليتز » ، إذ لوحظ انه يؤدي إلى تحسن كبير في حالات « الشيزوفرانيا » . ولكن تأثيره هذا لم يكن ناشئا عن منعوله في خلايا الانسجة الموصلة — كما ظن « بجوموليتز » — وإنما كان ناشئا عن سيره على غشاء المخ . إذ أن من وظائف هذا الغشاء حالات الانارة والكبت . وهى من أهم عوامل الشيخوخة !

### بالمعمل نستطيع أن نهزم الشيخوخة

ويبدو أن الكفاح من أجل اطالة الحياة ، يجب أن يبدأ قبل أن تدب الشيخوخة في الجسم . وقبل أن يفقد حيويته . وفي هذا السبيل أجريت مئات التجارب ، وقدمت عشرات الآراء ، ولكنها لم تقض إلى نتيجة حاسمة لأن المشكلة اعقد مما نتخيل . وأن كنا قد ظفرنا ببعض المذاهب والآراء التي لا جدال في فائدتها لدفع شبح الشيخوخة . ومن هذه الآراء العمل ! . . فلا بد من أن تعمل جميع أعضاء الجسم وأن تؤدي وظائفها ، دون أن نهمل أى عضو منها . ومن ثم فلا يجوز للفرد أن يتقاعد عن العمل في سن مبكرة . كما انه لا يجوز للمرء أن يفرط في العمل إلى حد الإرهاق ، لأن هذا الإرهاق من عوامل ظهور الشيخوخة المبكرة !

ولعل ممارسة الألعاب الرياضية من أهم عمليات صيانة الشباب . وهى ضرورية لا غنى عنها للحفاظ على الأعمال ( ) .

الدهنية . إذ أن من أهم ما يلزمهم - لتعويض ما يطرا عليهم من جراء عدم اتاحة الحركة الكافية لأعضائهم - أن يمارسوا عمليات عضليه تنشيط الدورة الدموية في أجسامهم . وتقدم مزيدا من الاكسوجين للخلايا الموصلة . ويقول بعض الخبراء أن اهمال هذا - يعجل بتدوم الشيخوخة في سن الخامسة والأربعين .

ومن عوامل صيانة الشباب أيضا ، تزويد الجسم بالغذاء المصحى الشامل لجميع المواد الضرورية ، فإن الطعام الفقير في مواد ، يؤدي إلى اضطراب الامعاء . وتسبب مواد التخصير والتحلل من الامعاء إلى الخلايا . مما يضر بها .

ومن الاغذية الهامة التي تمص الضمائر ومواد التحليل اللبن الزبادي واللبن الرائب . وقد يحتاج الجسم إلى قليل من اللحم ، ولكن الاكثار منه مضر .

والنظافة هامة ، فيفضلها تظل مسام الجلد مفتوحة . ويتيسر للفضلات المختلفة في الجسم أن تفسد منه بسهولة خلالها .

وإذا ما أضفنا إلى هذه العوامل راحة البال ، والبعد عن كل ما يثير الانفعالات الضارة ، فإن الفرد يحس بالسعادة . وبالتالي يحتفظ بشبابه فترة طويلة . . وإلى جوار توفير البيئة الملائمة لايجاد فرص السعادة ، يجب أن لا نهمل الفحص الطبى الشامل لكل أعضاء الجسم ، فنذهب إلى العيادات الطبية كل فترة من الزمن ، لفحص أعضائه ووقايته مما تد بطرا عليه من خلل قد لا يشعر به المرء ، ولكن الفحص ينم عنه ويتيح علاج العلة قبل أن تستفحل .

### أعضاء تعيش بعد موت أصحابها !

ولقد كشفت تجارب الباحثين الروس ، عن أن أنواعا من أنسجة الجسم الحى يمكن أن تعيش مدة أطول من عمر الباقى الحى نفسه . ففى كثير من التجارب كان الباحثون يعملون بعض الأنسجة من جنين « كتكوت » . ويضعونها في وسط يغذيها ، فكانوا يجدون أنها تواصل الحياة ، فتنقسم خلاياها وتتجدد . ولا تحتاج إلا لتغيير غذائها في فترات معينة . ومن الباحثين الهناريين في دراسة تأثير العقاقير على الإنسان ر. تسجة المفصلة من الاحياء . الدكتور « كرافكوف » . ومن تجربته انه مرر أحد المحاليل في الاوعية الدموية لاصبع في جثة . فبسر الاصبع . وطقس المطول عند انسيابه منها وحصله . فوجد فيه مواد جديدة . وكان من الواضح أن هذا المطول ادى بعض وظيفته الدم . وزود خلايا الاصبع بالمواد المغذية لها . فلما تمت عملية الاحتراق الغذائى ، لفظت الاصبع الفضلات كما يفعل كل كائن حى . وهذا دليل على أن ما فى الاصبع من الأنسجة الموصلة ظلت حية بعد موت صاحبها . وقد أجريت تجارب مماثلة على غدة درقية مفصولة عن جثة ، ولما حلل الباحث أنزائتها ، وجد فيها « هرمون » هذه الغدة ، مما دل على أن انفصالها لم يمنعها من أداء وظيفتها . وقد استخرج الدكتور « كولياكو » - فى إحدى تجاربه - قلب أحد الموتى « ثم وصله بجهاز من أنابيب الزجاج والمطاط المتصلة بمحرك كهربائى دفع فى الأنابيب وق القلب محمولا منشطة ومغذيا ، فلم يفضى لحيات حتى بدا

القلب ينبض من جديد .. وفي تجربة أخرى فصل جراحان من ( موسكو ) رأس كلب ، ووصلوا أوعيته الدموية بأنابيب تزودها بالمواد الغذائية : فعاش الرأس فترة .. وكان يفتح عينيه ويغمضهما إذا تعرضتا للضوء ، كما كان لسانه يلعب المواد اللاذعة إذا وضعت على شفتيه . ومن مثل هذه التجارب ثبت أن المخيخ يؤدي وظائفه فترة من الزمن . بعد أن تتوقف الحياة وكل علاماتها في الجسد !

### متى يمكن رد الحياة للجسم الميت !

ومن هذه التجارب وغيرها ، ثبت أن الموت لا يسرى في كل أعضاء الكائن دفعة واحدة ، بل أن بعض هذه الأعضاء يعيش لفترات متفاوتة ، بعد اختفاء علامات الحياة . والموت هو توقف جميع الوظائف - ومنها التغذية - عن أداء عملها . مما يؤدي إلى حرمان الخلية من طعامها .. وبمعنى آخر : هو توقف الجهاز الذي يحلل المواد البروتينية والغذائية ويهضمها ، ثم يقدها للخلية .. ومن ثم فإن التوقف الغذائي حالة تسبق حالة الانحلال التي لا سبيل إلى علاجها .

والخلايا تختلف من حيث القدرة على البقاء : باختلاف تركيبها . ومن هنا نجد أن بعضها يعيش فترة طويلة بعد وفاة الجسم - كخلايا الشعر والأظافر والجلد - في حين أن خلايا المخ - وخاصة خلايا غشائه ، سريعة المصير . وقد اثبتت تجارب العالم « كولياكو » أن عوامل الانحلال تسبب فيها بعد بضخ خمس أو ست دقائق من اختفاء علامات الحياة من الكائن ، في حين أن خلايا القلب تستطيع مقاومة الانحلال

نحو ٢٤ ساعة . ولخلايا المخ أهميتها البالغة بالنسبة للكائن الحي إذ أنها هي المسيطرة والحاكمة لثقى الوظائف الحيوية للجسم .

ووفقا لهذه الدراسة . يمكن تقسيم الموت إلى مرحلتين : مرحلة ظاهرية تختفي فيها علامات الحياة - من نبض القلب والنفثس - فيتوقف القلب والرتنان عن عملها - فيتوقف - بالتالي - وصول الغذاء إلى خلايا الجسم . ومنها المخ . وحدث هذه المرحلة هو خمس أو ست دقائق تبدأ بعدها خلايا المخ في التحلل . وفي هذه الفترة القصيرة يمكن إعادة الحياة إلى المريض بفنشيط القلب وتشغيله سواء بالعقاقير الطبية - كال كافور والكافايين والأدرينالين - أو بالتدليك اليدوي للقلب ، ميسق الجراح في الصدر منفذا يصل منه إلى القلب ويدلّسه بيده .

ويشترط لاعادة الحياة في هذه المرحلة أن تكون جميع الأعضاء الداخلية للجسم كالسرد والرئة - سليمة لم تتلفها الأمراض المزمنة وعوامل التحلل . ومثل هذه الحالة تتوفر في الموت المبكر ، كذلك الذي ينجم عن الحوادث والقتل ، والصدمات الجراحية ، إذ أن توقف القلب - في كثير منها - يكون نفيرا بحدوث الموت الظاهري ، الذي يسمى في هذه المرحلة بالموت « الاكلينيكي » .. واستمرار هذا الموت يؤدي إلى المرحلة الثاقية ، وهي تحلل خلايا المخ ، فيستحيل - تبعا لمعلوماتنا - اعادةها إلى أداء وظائفها واستمرار حياتها إلى بقية أعضاء الجسم ، فلا يثبت هذه في نسق الجسم



— بدورها — لعوامل الانحلال . ويصير الموت نهائيا اى « حيوا » .

وقد افضى العالم الروسى « نجوفسكى » سنوات طويلة وهو يدرس مسألة الموت المبكر على الحيوانات . حتى عرف كيف يجعل الحيوانات النافقة تستأنف الحياة بعد دقائق من توقف قلوبها وتنفسها . ولما قامت الحرب العالمية الثانية ، وانتشرت كوارثها فى الاراضى الروسية . وجد فى ضحاياها — من الادميين — خلاصيا لتطبيق معلوماته على الإنسان ، فاستطاع ان يعيد الحياة إلى عشرات الجنود بعد ان قرر جراحو الجيش انتهاء حياتهم !

### الحياة .. فى انبوية ومنفاخ

ونظرا لقصر فترة الموت الظاهرى . كن على «نجوفسكى» ومساعديه ان يعملوا فى سرعة . وفى الخطوط الامامية للقتال . وكانت اهم مسداتهم تتمثل فى حقيبة مسفرة : بها انبوية قصيرة من الحائط ، يوصلها أحد المساعدين بالقصبة الهوائية للمصاب بحالة الوفاة . وبوساطة منفاخ اعد خصيصا لهذه العملية ، يدفع الهواء الفنى بالاكسوجين إلى رنتى « الميت » خلال الانبوية ، ويبدأ يجرى هذا التنفس الصناعى . يقبل دم جديد إلى المصاب ليعوضه عما فقد بسبب جراحه . وبهذه الطريقة العاجلة البسيطة . يستأنف القلب عمله فى ثوان معدودة بعد الوفاة ، فيدفع الدم إلى خلايا المخ وغيره من أعضاء الجسم لاستئناف حياتها .. وحياة المصاب ايضا ! وفى كثير من حالات الوفاة الظاهرية لوحظت حاجة المصاب الماسة إلى الاكسوجين ، فخلطت مواده بالدم المنقول إلى

جسمه .. وكانت حالة كل مصاب وطبيعة علته تراعى فى تقرير انواع العلاج والعناية اللازمة له . وبهذه الطريقة تمكن « نجوفسكى » وزملاؤه من اعادة الحياة إلى ١١ جنديا . بعد ان كان كل امل فى استئنافهم الحياة قد تلاشى . كذلك استخدمت هذه الوسائل فى حالة الاحتضار — السليقة على الوفاة — فأسفرت عن نتائج طيبة . وهى تستخدم الآن فى كثير من حالات الموت الناجيء عن الحوادث وما إليها .

ومن الواضح ان مسألة الوقت هى اهم عامل يعرقل انقاذ حياة آلاف الناس ممن يقضون نحبهم كل يوم فى الحوادث الطائرة .. إذ يتمدر منها إجراء عملية التنفس الصناعى ونقل الدم وغيرها من الاسعافات الطبية ، فى مدة نقل عن ست دقائق .. اى قبل ان يبدأ الانحلال فى خلايا الغشاء الخى .

وكان من الطبيعى ان يتساءل الباحثون عن سبب اختلاف طبيعة هذه الخلايا عن سواها من خلايا الجسم . فلماذا يبدأ الانحلال سريعا فى خلايا المراكز العصبية !!

ولقد ادى هذا التساؤل إلى دراسة عملية التنفس من جديد . فاكتشف الباحثون عدة حقائق هامة : فالتنفس لا يتوقف فجأة فى لحظة الوفاة ، وإنما هو يمر بعدة مراحل متتالية .. إذ يرتكز أولا ، ثم يتحول إلى شهقات ، تتحول بدورها إلى نوع من التشنجات والاختلاجات ، التى تليها انات متباعدة .. ثم يتوقف التجويف الصدرى عن كل حركة . فى النهاية . وقد درس التفسير العلمى لهذه المراحل ، فظهر ان الخلية الحية النشطة — فى غشاء المخ — تحدث تيارا كهربائيا يمكن التقاطه وتسجيله بالآلات الخاصة . فلما ما حدثت الوفاة

أصبحت أجهزة النفس بالشلل ، فإن الآلات تتوقف عن تسجيل هذه التيارات الكهربائية . دلالة على توقف خلايا الغشاء المخي عن أداء عملها في تنظيم حركة النفس . وفي هذه اللحظة بالذات يبدأ النفس المضطرب . مما يدل على أن خلايا أخرى تحاول استئنافه .

وفي هذه المرحلة من ارتباك النفس ، تستمر حدقة العين في الغائر والاستجابة للضوء . مما يؤكد أن المنطقة التي تصدر الأوامر من المخ إلى الحدقة ، لا تزال نشطة . وهذه المنطقة نعمت الغشاء المخي . فإذا ما توقفت حدقة العين عن النثر بالضوء ، كان هذا دليلا على توقف هذه المنطقة عن أداء عملها . وفي هذه الحالة أيضا لا يتوقف النفس ، وإنما يتحول إلى شهقات متقطعة تشاهد في ظاهرة النزغ — أي الصراع مع الموت — وتدل على أن بعض خلايا الجهاز العصبي المسيطرة على النفس لا تزال تؤدي وظيفتها ، وهي في النخاع المستطيل . ولا تتوقف حركة النفس المسدري ، إلا إذا ما توقفت هذه الخلايا .

### الارهاق العضلي والذهني يقصر العمر !

ولقد دلت البحوث والدراسات المختلفة على أن بدء الانحلال في خلايا المخ ، يتم بعد مرور فترات تختلف باختلاف أماكن هذه الخلايا ، فهو يجب في النخاع المستطيل بعد ثلاثين دقيقة من زوال علامات الحياة من الكائن ، وتقل هذه الفترة إلى نحو عشر دقائق بالنسبة للخلايا القريبة من الغشاء المخي ، وإلى ست دقائق بالنسبة لخلايا الغشاء ذاته .

ويظهر أيضا أن مراكز التنفس في المخ ، نعمت بطريقة معتدة في الأحياء الثديية المتقدمة في مضمار التطور والارتقاء . أي أنها حديثة العهد — بالنسبة للتطور — فلم تظهر بعد بالصلاية وقوة المقاومة اللتين اكتسبتهما الخلايا الأخرى التي سبقتها في الظهور . وهي — بسبب حداثة هذه — شديدة الحساسية وسريعة الغائر ، وضعيفة الاحتمال . ومن الجائز أن تزداد مناعة وقوة — من وجهة النظر العلمية — بعد ملايين قليلة من السفين في حياة البشرية . وعندئذ نستطيع مقاومة الموت الحيوي مدة أطول .

والإنسان بطبيعته يحاول التغلب على كل ما يعرضه من عقبات . لا سيما تلك التي تتعلق بالحياة . ومن ثم فإنه لن ينتظر عمل الطبيعة وتطور الخلايا في حل هذه المشكلة . بل لقد بدأ العلماء يبحثون عن وسائل أخسرى لزيادة مقاومة الخلايا للموت الحيوي ، وإطالة فترة الموت الظاهري . ومن هذه الوسائل استخدام البنج . فقد أسفرت التجارب عن أن من الممكن إطالة فترة الوفاة الظاهرية عن مداها العادي بفعل « البنج » .

ويعتقد الباحثون الروس أن تخدير المصابين بالبنج وهم في سكرات الموت الأخيرة ، يؤدي إلى إطالة فترة الوفاة الظاهرية ، ويبيح فرصة أطول ، لإجراء الإسعافات اللازمة لإعادة الحياة وتنشغيل القلب والتنفس .

ومن الواضح أن خلايا الغشاء المخي هي أكثر الخلايا حساسية في الجهاز العصبي . فهي سريعة العطيل . وعلى العكس منها خلايا النخاع المستطيل ، التي تتحمل « بنجا » خلايا

تأثرا . وقد لوحظ في حالات إعادة الحياة ، ان النشاط يبدأ أولا في جميع خلايا المخ . كمقدمة لسريانه في خلايا الغشاء . ويعمل الباحثون هذه الظاهرة . بان خلايا الغشاء المخي القليلة الاحتمال تحاول وقاية نفسها . . فإذا ما أحست بالخطر توقفت عن أداء وظائفها لتستطيع ان تعيش أطول فترة ممكنة . ثم تعود إلى أداء عملها عندما تعود دل الخلايا الأخرى إلى أداء عملها . مما يبعد عنها خطر الإرهاق .

ولقد أجريت عدد تجارب على الكلاب والقرقى . فظهر ان الإرهاق العضلي والذهني يقتصر فترة الموت الظاهري إلى دقيقتين أو ثلاث . مما لا يفسح المجال لإعادة الحياة إليهم . بالدرجة التي يفسح فيها لدى أولئك الذين لا يتعرضون للانفعالات الطويلة الأمد التي ترهق المخ ، أو للصراع العضلي المدمر لتوتهم . فان فترة الموت الظاهري تطول عند هؤلاء إلى ست دقائق . يمكن خلالها اعادةهم إلى الحياة . وقد فسرت هذه الظاهرة ، بان خلايا غشائهم المخي تحتفظ بقدرتها على المقاومة ، وتناهب للإقاة الموت الظاهري بالكبت الواقى ، أو — بمباراة أخرى — التوقف عن العمل ، وذلك لان استعادها يتبع لها مزيدا من المقاومة .

### عندما تموت اجزاء من المخ

وفي مجموعة من التجارب الباهرة ، درس العالم « استرافيان » العلاقة بين الدم والمخ والزمن . وقد عمد — في إحدى هذه التجارب — إلى نزع الدم من مخ كلب ، يربط الشرايين المغذية له . وبعد عشرين دقيقة ، أعاد إطلاق الدم ،

معاشي الكلب ، ولكنه ظل عاجزا عن الوقوف أو السير ، فكان — في ذلك — أشبه بالكلاب التي يزال من رأسها غشاء المخ والمخ المتوسط .

وفي تجربة أخرى ، حبس الدم عن المخ . لمدة ١٦ دقيقة ، فعاش الكلب أيضا . وكان يقف ويسير على أقدامه ، ولكنه كان يميز عن معرفة مكان طعامه . ولا يستجيب لمن يناديه باسمه . فكان — في ذلك — شبيها بالكلاب التي تزال غشاء مخها . . وفي تجربة ثالثة . اكتفى بحبس الدم لمدة ست دقائق عن المخ ، ثم أعاده إليه ، فعاد الكلب إلى نشاطه الكامل ، دون ان يظهر عليه أى تأثير .

ولهذه التجارب أهميتها في حالات إحياء الموتى ، فهي تدل على الفترة التي يمكن ان يحتلها كل جزء من أجزاء المخ . إذا ما حرم من غذائه ومن تدفق الدم فيه . . وبالإستعانة بها وبغيرها يحاول الخبراء الروسيون أمثلة فترة الموت الظاهري ، وتأجيل حدوث الموت الحيوي .

ويعتقد بعضهم أن من الممكن إعادة موتى الحوادث إلى الحياة بعد ٢٥ أو ٣٠ دقيقة من بدء الموت الظاهري . ولتحقيق هذه الغاية . غانهم يقومون بدراسات متشعبة على البنح والتبريد . محاولين أحداث حالة الكبت الواقى لخلايا غشاء المخ بالوسائل الصناعية المدروسة .

والتبريد أو التليج مسألة يمكن أن ندرك قيمتها . إذا عرفنا ان الجو البارد — في الثلاثيات — يحفظ الأنسجة والخلايا بشكلها لسنوات طويلة .

او التعفن . وقد ظفر الطيب بعدد من الحالات التي تسوق  
أصحابها بسبب التعرض للبرد القارس ، فظفوا ايها او  
سنوات مغمورين في الثلج . ولما استخرجت جثثهم . عجز  
الخبراء عن معرفه سبب الوفاء وتحديد ديسقة . ومن ثم  
تفاوتت النظريات . فقيل ان الوفاء نجمت عن حقوت ثل في  
القلب . او بحد في الدم . او اختلاف التفاعلات السيميائية  
— في الجسم — بين اطراف تيبست بفعل البرودة وأخرى ظلت  
على نشاطها فترة .

وعلى هذا الاساس نشأت نظريات تعدد إلى اطلالة الحياة  
عن طريق الفبريد . لأن كل انسجة الجسم وخلاياه تحتفظ  
بوساطته بقوة بنائها وتماسكها . ولكنها تفقد قدرتها على  
العمل بسبب ما . وساعد الروس على دراسة هذه المسألة  
كثرة منطلق الحقيق في روسيا . حيث يتعرض الناس لتبليس  
الاعضاء ، مما دعا أطباءهم إلى البحث عن افضل الوسائل  
لعلاج هذه الحالات الخطرة التي تتوقف فيها الخلايا عن أداء  
عملها . فلم يكن لها من علاج — في الغالب — إلا بتر الأعضاء  
الميتة . وعلى هدى هذه الدراسات وغيرها يحاول الروس ان  
يعرفوا سر التليج . وكيف يمكن استغلاله لاطالة الحياة .

### البنج وخلايا المخ

وانت تعرف « البنج » وتأثيره على احساس الفرد . فهو  
يفلق الطريق إلى المراكز العصبية ، أو يخدر هذه المراكز ،  
بحيث أنها لا تحس بأن جزءا من الجسم يقطع . أو يتعرض  
لبضع الجراح .

والروس يؤمنون — وفقا لبحوث عالمهم الكبير « بافلوف »  
— بأن المخ هو الحاكم المسيطر على شتى خلايا الجسم . وهم  
يحاولون استغلال هذه السلطة — غير المحدودة — عن طريق  
التحكم في المخ ذاته . ليعاونهم على تاجيل الوفاء النهائية في  
حالات الموت السابق لأوانه ، وليساعدهم على علاج كثير من  
العقل والأمراض .

ولقد وفق العلم إلى اكتشاف كثير من مواد التخدير ، التي  
تفاوت درجات مفعولها فتمتعا ما يكون له تأثير شامل  
يخلق المريض في نوم عميق طويل ، ومنها ما يؤثر تأثيرا موضعيا  
يظل المريض يظا . ولكنه لا يحس ببضع الجراح وهو يشق  
طريقه في الجزء المخدر من جسمه . ومن مواد التخدير ما يؤثر  
على المخ نفسه ويدفع خلاياه إلى النوم ، ومنها ما يضع الحواجز  
في الأعصاب ، فتتوقف عن إرسال اشاراتها إلى المخ ولا تتلقى  
أوامره .

ولقد ساهم العلماء الروس بوجود جلية في تذليل عقبات  
استخدام مواد التخدير وآثارها السيئة . ومن التجارب  
المارة التي كشفت بعض خواص مواد التخدير . ما أجراه  
العلمان « بيزركا » و « أميل رو » : ففى هذه التجارب  
مكتشف بعض حالات امراض الحساسية التي تحدث للأحياء  
سميات وامراضا قد تقتل بعضهم ، أو تنزل بهم على غير  
انتظار مجموعة من اعراض مقبلة . ومن أمثلتها حالة الزكام  
أو البرد التي تصيب بعض الناس إذا أكلوا سمكا أو بيضا ،  
بعد تعاطيهم مادة السلفا .

وفي هذه التجارب ، حقن العالمان أرنباً بمصل مستخرج من جواد ، ليقي من المرض . وكانت كمية المصل أكبر من طاقة الأرنب ، فجعلته شديد الحساسية لهذه المادة بالذات . وبعد أيام قليلة أعيد حقن الأرنب بنقط قليلة من المصل ذاته . فكانت النتيجة أن أصيب الحيوان بالتقلصات العضلية . ثم نفق ، ولم يحتل الجرعة الجديدة . وأعيدت التجربة ذاتها على أرنب عولج بنفس الطريقة الأولى مما زاد حساسيته . ولكنه تلقى الجرعة التالية بعد أن حقن بمادة مخدرة ، فلم تقلص عضلاته في هذه المرة ، بل ظل في نومه العميق . حتى إذا أفاق من تأثير المخدر ، عاش حياته الطبيعية .

ومن الواضح أن النتيجة اختلفت بفضل التخدير الذي ظفر به الأرنب الثاني ، وحرم منه الأول . فان الصدمة التي حلت بالجسم الحساس عندما تلقى بالمادة المعادية - في الحالة الأولى - لم تحدث في الحالة الثانية ، لأن المخدر وقاه منها بطريقة ما . وعلل العلماء الروس ذلك بأن الوقاية نشأت عن تخدير المخ وتوقفه المؤقت عن أداء عمله .

### المخ والأمراض

وقد أثبت الروس أثر المخ في هذه الحالات : مجموعة من التجارب على القطط والكلاب ، ثم طبّقوها في علاج الإنسان . ومنها علاج الدكتور « مولوتكوف » لحالة التهاب « الأذنبى » . وهو التهاب ينشأ عن تكون مادة سائلة بين الخلايا ، ويؤدي إلى انحلال مفاصل أيدي بعض الناس . وقد فشلت في علاجه حتى الوسائل الطبية ، فلجأ الدكتور

« مولوتكوف » إلى علاجه بفعل العصب المخي عن الرمسج . مما أدى إلى شفاء هذه الحالات في ٢٤ ساعة .

وفي التجارب المختلفة ، تم أحداث هذا المرض بالوسائل الصناعية على القطط - وهي محتظة بوعيها - ولكن أعراضه لم تظهر عليها وهي تحت تأثير « البنج » . وقيل أن الجلد لم يتفاعل مع المادة التي تؤثر عليه في العادة بسبب التخدير . وعندما يحقن إنسان أو حيوان بالبنج ، فان موضع الحقن يتهب ، وترتفع درجة حرارة المريض . فإذا ما فحصت دمه ، وجدت أن عدد كريات الدم البيضاء قد تضاعف ، لأن المخ أصدر أوامره إلى الأجهزة التي تعد هذه الكريات ، بأن تفرزها بكثرة « لمهاجمة المادة الغريبة ووقاية الجسم منها » .

وكرر العالم « جالكن » هذه التجربة على قطّة . بعد أن وضعها تحت تأثير المخدر ، فظهر أن موضع الحقن لم يتهب ، ودرجة الحرارة لم ترتفع ، وعندما فحص دم القطّة ، وأحصيت كريات البيضاء ظهر أن عددها عادى ، ولم يزد عن العدد المألوف . وتكررت التجربة مرات وكانت النتيجة واحدة . وعلل السبب بأن المخ كان نائماً ، فلم يرسل أشعاراته لحشد جنوده من كريات الدم البيضاء للقضاء على المادة الغريبة وما الآلام وارتفاع درجة الحرارة إلا أدلة وشواهد للمركبة التي تنشعب بين كريات الدم البيضاء والمادة الغريبة .

وبهذه التجارب وغيرها عرف « جالكن » تأثير مواد التخدير على المخ ، وكيف يستجيب للموامل التي تفرزها الجسم من الخارج ، وانتقل إلى دراسة العوامل التي تؤثر على الجسم

من الداخل .. ومن أهمها الهرمونات . وقد اختار هرمون الأنسولين الذي يؤدي إفرازه في الدم إلى امتصاص الأنسجة للمواد السكرية ، وبغيره يصاب الناس بمرض السكر لأن أنسجتهم لا تستطيع امتصاص السكر ( الجلوكوز ) . وفحص قطة في حالتها الطبيعية ، وتبين أن امتصاص أنسجتها للسكر طبيعي ، وأن وجود الأنسولين في دمها يؤدي إلى اختفاء السكر منه ، عندما تكون في كامل وعيها . ثم أعطاها كميات كبيرة من السكر — بعد فترة — واختبر نسبة المتزايدة في دمها . ثم وضعها تحت تأثير « البنج » ، وحققنا بهرمون الأنسولين .. ولما فحص الدم — بعد ذلك — وجدته يحتوي على نفس نسبة السكر دون أي اعتبار لوجود الهرمون . ومعنى هذا أن الأنسجة لم تستجب للهرمون كما هي العادة . ولم نتمكن ما في الدم من سكر لأن « البنج » أوقف ذلك . واستنتج الباحث أن تفاعل الأنسولين مع الأنسجة يعتمد على الجهاز العصبي الذي كان ناظما ، فلم يرسل إشارات لتنفيذ التفاعل العادي .

وكان لهذه التجربة وقع في الدوائر العلمية . إذ إن المعروف أن الهرمونات من أقوى المواد الكيميائية ، وأن تفاعلها لا يحتاج إلى وسطاء أو عوامل مساعدة .. بل أن الجرام الواحد من الأنسولين يهبط بمستوى السكر في دم اثنين وعشرين ألفا من الأرناب إلى الحضيض . كما أن نقطة واحدة من هرمون جنسي ( أوستروجين ) تثير الغرائز الجنسية البهيمة في نحو عشرة آلاف فار . فإن القوة الكامنة في الهرمون بعيدة المدى !

وقد أجرى « جالكين » اختباره على هرمونات أخرى — غير الأنسولين — فكانت النتيجة واحدة . إذ أنها كانت تتجرد من قدرتها على التفاعل إذا كان الحي تحت تأثير البنج . وقد فتحت هذه التجارب والحقائق نافذة أنهالت منها الأسئلة من كل جانب : غالى أي مدى يعتمد تأثير « البنج » على تفاعل الجسم مع المواد الضارة ؟ .. وماذا يحدث حين يزول أثر البنج ؟

ولكى يكون « جالكين » حاسما في رده ، اختار أخطر السموم ، وأكثرها فتكاً وضراوة . وهو « سيانور البوتاسيوم » . فإن مجرد شم مادته يشل كل خلايا الجسم ويمنعها من التنفس ، ولا بلبث أن يؤدي إلى الوفاة . وقد عرض « جالكين » ١٢ قطة لهذه المادة السريعة الفتك . وكانت بينها ست قطع تحت تأثير « البنج » . فإذا بالقطط البقطة نموت في ثوان قلائل ، بينما ظلت الأخرى حية تنفّس .. وعندما زال أثر « البنج » عن اثنتين منها — بعد عشر دقائق — نفقتا في الحال . وبعد ساعة أماتت القطط الأربع الأخرى ، ولما زال عنها أثر « البنج » قامت تلهو وتلعبي . وكانت لم تعرض لأخطر السموم !

وكان التفسير أن المواد الضارة نفل فترة في الدم ، ثم تفاديه بأجهزة الإفراز . فإذا ما أفق الحي — وهي لا تزال نافذة المفعول — فإنها تؤثر عليه . وهذا ما حدث للقطتين اللتين نفقتا : إذ أتتهما أمماتتا قبل أن يفاديه السم جسميهما ، فقطعهما على الفور . أما الأربع الأخرى : فلم تتأثر به : لأن عنصر الزمن أزال مفعوله ، وقضى على كل أثره .

## علاج لمرض الصرع

وكان من الطبيعى - بعد كل هذه التجارب والنتائج - ان يتجه البحث إلى الناحية المفيدة ، وهى علاج الأمراض .

ورؤى البدء بمرض الصرع . فغلب تغزو بعض المواد المخ . فتحدث رد فعل ونوبات قاسية . . واتجهت النية إلى البحث عن وسيلة لمنع هذه المواد من أحداث نفاعلاتها . وكانت أول التجارب تتمثل فى اصطناع هذا المرض فى الحيوانات بحقن بعض التخلط بزيت الكافور . فإذا ما وصل الزيت إلى المخ ، أحدث نوبات صرع تتفاوت من ٢٠ إلى ٢٤ نوبة وتنتهى بوفاة القطة . . إما فى حالة خضوعها لتأثير المخدر ، فقد ظلت محتفظة بحالتها الطبيعية . وتعرضت التى أفاقت منها - قبل أن تغادر المادة جسمها - للنوبات . أما التى استمرت مخدرة لفترة كافية لتحلل المادة وتزيرها ، فقد استأنفت نشاطها العادى مندها أفاقت .

وفحص الخبراء بعض الحيوانات التى قتلها نوبات الصرع المتوالية ، ودرسوا التغيرات التى طرأت على المخ . فوجدوا أن الخلايا العصبية مصابة بتلف وانحلال ، وظهر لهم أن مدى التلف يتوقف على عدد نوبات الصرع وطولها . فإذا كان عدد نوبات الصرع فى قطة من ٦ إلى ١٠ نوبات ، فإن تلف الخلايا يكون بسيطا . ولكنه يزداد وضوحا وخطرا إذا أصبحت النوبات من ١٤ إلى ١٨ نوبة . . ويصل إلى أقصى مراحله إذا تجاوزت النوبات ٢٢ إلى ٢٤ نوبة ، إذ تعقبها الوفاة مباشرة .

وعرضت إحدى القطط لنوبات صرع بلغ عددها ١٨ نوبة ، ثم وضعت تحت تأثير المخدر ، ونركت لثام ثلاث ساعات ونصف ساعة . ثم قتلت لتفريح مخها وتقدير ما طرأ على خلاياه من تلف . فإذا التشرىح بيثب أن الخلايا كانت عادية سليمة . ومما لا ريب فيه أن التلف أصابها فى فترات نوبات الصرع ، ولكن التحذير أمامها ، وأتاح للخلايا أن تعالج نفسها من التلف الذى انتابها . وتسترد سلامتها لتستأنف نشاطها العادى . . فدل هذا على أن التحذير لا يقتصر على وقف نوبات الصرع ، بل أن طول فترته المناسبة تتيح للخلايا أن تعالج عللها ، وتصحح ما طرأ عليها من أمراض وعيوب . وإذا كان التحذير قد أتاح هذه الفرصة الثمينة لخلايا المخ المعروفة بشدة تعقدها وحساسيتها ، فمن الجائز أن يتيح الفرصة نفسها للشئ خلايا الجسم وانسجته .

وعلى هذا الأساس - يرى بعض خبراء روسيا أنه من الميسور أن نعالج بالبنج شتى الأمراض والعلل .

## « البنج » وغزو الكون

ولمواد التحذير تصيب فى غزو الكون كذلك ، وتحلبقى الأحياء فى طبقات الجو العليا حيث يندر الأكسوجين ، ويقل الضغط الجوى ، وفى إحدى التجارب وضع الباحثون الروسيون قطة فى « غرفة الجو » . وهى غرفة مصنوعة بحيث يتناقص فيها الأكسوجين ويزداد الضغط الجوى ، ونقا للحالات الجوية التى تواجه الأحياء عند سفرهم فى طبقات الجو العليا . وفيها يمكن تطهير الحالات السيئة عنى ارتفاع يتفاوت بين ستة أميال وخمسة



وضعت القطعة في هذه الغرفة التجريبية ، ثم أديرنا  
أجهزتها ، فصار جو الغرفة يشابه حالة الجو على ارتفاع  
ثلاثة أميال . فظهرت على القطعة علامات عدم الارتياح ، وبدأت  
تنفّس بصعوبة ، وارتفعت إلى خمسة أميال فبدت القطعة  
تنهار بسرعة . وظهرت عليها علامات الإرهاق وهي تنفّس .  
وانساب اللعاب من فمها ، وقبعت في رأس بأحد الأركان .

واستمرت حالة الارتفاع ، حتى بلغت ستة أميال ، فزادت  
حالة القطعة سوءا ولم تقو على الوقوف على أقدامها ، فانطرحت  
على جانبها ، وهي تلفظ أنفاسها في شهقات طويلة متقطعة .  
ولما وصلت إلى ارتفاع سبعة أميال ونصف ميل . انتابتها  
التشنجات العضلية ، ونصليت أعضائها ونفقت ، لأن قلبها  
توقف عن أداء عمله بسبب نقص الأكسجين الذي تستحيل  
الحياة بغيره .

وقد تكررت التجربة على اثنتي عشرة قطعة أخرى . وكان  
نصفها تحت تأثير « البنج » والنصف الآخر في حالته العادية .  
ناجحات القطع الثلاثة رحلتها بسلام ، وأن نصلت عناء في  
النفّس في نهاية الرحلة . أما القطع التي لم تكن مخدرة .  
فحل بها الموت كالقطعة الأولى . كذلك جرب التخدير الخفيف  
على مجموعة من الكلاب وتركزت في نصف غيبوبة . فاجتازت  
الرحلة بسلام أيضا . وأثبتت مواد التخدير قدرتها على التغلب  
على عقبات غزو الكون .

( كتابي : على هدى هذه التجارب أرسل الروس الكلبة  
« ليكا » في قمرهم الصناعي الثاني ) .

## علاج الأمراض العقلية بالبنج

ولقد لوحظ في المستشفيات . أن الأفراد الذين يصابون  
وهم تحت تأثير الخمر . يكونون أسرع شفاء من غيرهم .  
فذلك لأن المسكرات نوع من المخدرات ، وهي تنوم خلايا العقل ،  
وتقرض ما يسمى بالكبت الواعي الذي يخفف الإصابة . ويعجل  
الشفاء . وقد اقترح العالم الروسي الكبير « بافلوف » علاج  
بعض الأمراض العقلية بالتنويم الصناعي بأنواع « البنج »  
الملائمة ، التي تجعل المريض يستغرق في النوم من ١٥ إلى ١٨  
ساعة . وجرب هذا العلاج في حالة « الشيزو فرانيا » أو  
لنقسام الشخصية ، فأسفر عن نتائج تبشر بالخير .

وتعاون الآن كثير من المعاهد الطبية لدراسة أنواع « البنج » ،  
لمعرفة مدى قدرتها وتأثيرها في علاج الأمراض . إذ ثبت لدى  
العلماء الروس أنها علاج ناجع يمنع الخلايا من التعامل مع  
المواد التي تحدث الالتهابات كالسموم والمواد الغريبة .  
وقد نجح كثير من الأطباء في استخدامها كعلاج لمنع الصدمة  
المصيبة التي تلحق بالمصابين في الحوادث والحرائق . وكذلك  
بعض حالات « الفيتانوس » وقرح المعدة وغيرها .

بل أن الخبراء الروس يمشون قدما ، فيحاولون علاج  
الأمراض المعدية — التي تحدثها الميكروبات — كالنزلة الرئوية  
والطاعون ، بواسطة التخدير والتنويم الصناعي الطويل . وقد  
لاحظوا أن الحيوانات التي تنام في ١٢ من السنة لا تصاب  
بهذه الأمراض في أثناء نومها . وأن

استيقظت قبل أن يزول أثر الميكروب .. وبالرغم من البحوث والنتائج التي حصل عليها الأطباء الروس في هذا المنبيل ، فإن دراساتهم — في هذه الناحية — لا تزال في مرحلة التجارب . فهي تقتصر على العمل . ولكن بعضهم يعتقد أنه لن تمضي فترة طويلة حتى تكون مواد التخدير من أهم أسباب علاج الأمراض .

### عيون في ثلاثيات لاعادة البصر للمعيان

وللجراحين في روسيا تجارب واسعة النطاق في مجال استبدال الأعضاء الثالثة بأخرى سليمة يستخلصونها من الحيوانات وجثث الموتى ، إذا ما تعذر الطفر بها من المريض نفسه . ولم تقتصر تجاربهم على ترقيع البشرة ، وقرنية العين ، والعظام ، والأعصاب ، والأوعية الدموية .. بل أنها امتدت إلى اكتشاف عوامل لتنشيط الحياة ، وأعضاء لون من التجديد عليها ، يدخل في نطاق إعادة الشباب وإطالة العمر . ومن أشهر الباحثين في هذا المضمار ، طبيب العيون « فلاديمير فيلاتوف » ، الذي ظهرت اكتشافاته البارعة أثناء بحثه الطويل عن طريقة محكمة لترقيع قرنية العين بسهولة ونجاح أكيد ، مما يعيد إلى ملايين المعيان نعمة البصر . فلقد كان هم الأطباء الذين مارسوا عمليات ترقيع القرنية ، هو استبدال عدسة العين المعتمة — التي لا ينفذ خلالها الضوء — بأخرى شفافة . فكانوا يخيطون في كل واد دون نتيجة حاسمة .. وكانت أقصى نسبة للنجاح وصولاً إليها هي ١٥ في المائة ، فلماذا تنجح ١٥ عملية فقط من كل مائة ؟ ولماذا تعتم

العدسة الشفافة ، ويظل ٨٥ فرداً من كل مائة من الأحياء في عالم الظلام ؟

هنا طلع « فيلاتوف » على العالم بنظرياته عن تلك المواد التي سماها المنشطات الحيوية ، فارتفعت النسبة إلى ٤٥ في المائة ، ثم إلى ٨٠ في المائة . وكان مجرد التفكير في إجراء الجراحة عبثاً ثقيلًا تعترضه مشكلات عميرة الحل ، إذ إن كل عملية تحتاج إلى إنسان يقبل التنازل عن عين سليمة . ولكن اكتشاف « فيلاتوف » ذل هذه الصعوبة ، وأتاح الفجر بالعدسات من عيون جثث الموتى والحيوانات .. بل أنه ذهب — كذلك — إلى أنه لا داعي لتركيب العدسات الجديدة في مكان القديمة بسرعة فائقة . إذ أوجب خزن العدسات — في الثلج — نحو أربعة أيام ، تصطبغ خلالها المواد الحيوية التي تثبت العدسة في مكانها . وتهتمها من الاعتنام !

ومن العجيب أن « فيلاتوف » فطن إلى مادته السحرية . حين قرأ مقالاً نشره طبيب العيون الفرنسي « باجينو » عن عملية لم يعثر فيها على عدسة حديثة العهد . فاستخدم عدسة كانت قد حفظت في الثلج لمدة ثمانية أيام . وقد أجرى العملية وهو واثق كل الثقة من أنها فاشلة . ولدهشته البائسة استقرت العدسة في مكانها ، وظهر عليها — في أول الامر — اعتام بسيط ، ما لبث أن انتشع !

لفت هذا المقال نظر « فيلاتوف » : إذ أنه رأى أن النجاح لم يكن مجرد مصادفة شاذة . فذهب كان وراء سر يجب كشفه بالدراسة والبحث والتجربة . فوجد عدسة

المسابقة تؤيد ذلك . فشرع يبحث عن أثر تخزين الأسجة الحية ، بين الثلج وبرودته . بعدا عن الجسم الذي يعولها . وأجرى عشرات التجارب على الحيوانات ، أثبتت له أن العدسات الحديثة الاقتلاع ، أقل فحرة على أداء مهمتها من العدسات المخزنة . وبالتالي . استنتج أن عملية الاختزان تدفع النسيج الحي إلى إفراز مادة تجعلها أكثر صلاحية للاستقرار في مكانها الجديد !

وقاده البحث إلى اكتشاف مادته السحرية ، التي أثبتت أنها تنشط العمليات الحيوية . وهي تنمو وتصل إلى أقصى مداها بعد أربعة أيام ، إذا خزنت في درجة حرارة ٣ مئوية . وقد علل ظهور هذه المادة ، بأنه عندما يفصل نسيج حي عن عائلته ، ويوضع في ظروف غير ملائمة لحياته ، فإنه يحاول صد عوامل القناء ، بأن يفرز مادة تمنح له الحياة لأطول فترة ممكنة .

### هذه المادة السحرية العجيبة !

وقد ظهرت فوائد المادة الحيوية بوضوح في عمليات ترقيع القرنية ، لأن أثرها امتد إلى الأجزاء المعتمة التي لم تستأصل في الجراحة ، فصارت شفافة . وقيل أن المفعول المنشط للمادة يسرى في الجسم كله ، ويتناول كل أنسجته ، إذ تنسرب إليها — عن طريق الجهاز العصبي — وتنشطها ، وتمكنها من أن تعالج ما يحل بها من عيوب ، وقد لوحظ هذا التأثير في العيون . فعندما تكون العينان مصابتين معا بالسحابة المعتمة ، فإن ترقيع قرنية إحداها ، يعيد للأخرى شفافيتها

وانتقل « فيلاتوف » لدراسة ما يحل بشقى الأنسجة عندما تتركه على الحياة في بيئة غير ملائمة لها ، فوجد أن حل الأنسجة الحية — سواء أكانت حيوانية أم نباتية — تنتج مواد حيوية منشطة . وبهذه المواد الحيوية نجح في إعفاء بعض المرضى من إجراء عمليات ترقيع القرنية ، إذ كان يرد إليهم بصراهم ، بأن يأخذ من زراع المريض شريحة من الجلد ، فيحفظها أربعة أيام في الثلج ، ثم يلتصق بها . بأن يضع الشريحة بموادها تحت جلده فيزول اعنام عدسات العيون !

ودل البحث أيضا على أن هذه المواد الحيوية تحتل درجة حرارة عالية ، تكفي لقتل أي ميكروب غريب . بل أن تعرض النسيج الحي لهذه الحرارة يحفز على زيادة إفرازه للمادة الحيوية . فالحرارة كالبرودة من العوامل التي لا تلائم الحي ، وتحفز على العمل لزيادة وقاية نفسه . وبهذه الخاصية يمكن تعقيم المنشطات الحيوية بالحرارة واستخدامها كحقن لعلاج مجموعة من الأمراض كالسل ، والذئب ، والربو .

وعلى ضوء المنشطات الحيوية فسر الروسيون بعض الظواهر المحيرة في الإنسان . ومنها التحسن المفاجيء الذي يطرا على بعض المرضى عقب ازيمات عتيقة . وهو تحسن قد يفضي إلى الشفاء ، وقد يؤدي إلى الموت .. وهذا ما نعرفه بصحوة الموت ! ويفسر هذا التحسن بأن الجسم نفسه يصطنع هذه الحيوانات المنشطة ، عندما تبلغ الحالة أقصى درجات السوء ، إذ تلجأ الأنسجة الحية إلى آخر ما لديها من أسلحة الدفاع ، فتفرز الحيوانات المنشطة السحابة المعتمة .



وظلت تتكلم فترة . قالت : « والان .. ما الذى تحب ان  
 يصرف عني يا دكتور ؟ » . فقلت : « لنبدا بالسبب الذى  
 ساءت إلى هنا ؟ » . فاجابت : « إنما جئت لأننى رأيت ان  
 التحليل النفسى يفتح آفاقا جديدة رائعة ! .. انها مفارقة  
 ثقافية ! » ولما رأت ان هذا الجواب لم يهزنى ، عادت تقول :  
 « أمل ان يساعدنى التحليل على ان أرى نفسى كما يراها الغير  
 .. لقد قال لى الطبيب المعالج انه يساعدنى على تبين بعض  
 الاعراض المتعبة التى استشعرها أحيانا .. أخشى ان تظننى  
 امرأة سخيفة ، من الصنف الذى يخلق لنفسه مناعب وهمية .  
 مجرد انه لم يؤث متاعب حقيقية . ولكنى فى الواقع أصاب  
 بنوبات صداع خسارية ، وأشعر أحيانا — دون ما مبرر — اننى  
 أوشك ان أروح فى انحاء .. امر مبهين ! » .

وهنا قلت : « امر مبهين ؟ .. لماذا ؟ » . فقلت : « لأنه  
 يجعلنى أشعر بسخف بطلات قصص العهد الفيكتوري . اللاني  
 كن يفقدن الوعي أو يصبن بالحمى لمجرد ان ابطالهن امتلوا  
 جيادهم دون ان يعيروهن اهتماما .. ومع اننى — والله الحمد —  
 لا أفقد الوعي تماما . ولكنه ليس بالأمر السار ان أظل أخشى  
 ان يغشى على بين لحظة وأخرى .. وما كنت لأحفل ، لولا اننى  
 أسمى دائما إلى تصحيح كل خطأ .. خمس مرات .. خمس  
 مرات تزوجت ، وفى كل مرة كنت أكتشف اننى ارتكبت خطأ  
 شنيعا ! » .

كانت فى كل مرة تشعر انها أسعد النساء ، ثم لا تلبث ان  
 تشعر كأنها تفيق من حلم تقول ، فلما يربوا الحضور ..  
 وسألنها : « أيرجع ذلك إلى عدم التمتع الجنسي ؟ » .

### السحر الذى كان ينبذ فى صبيحة الزفاف !

خمس مرات تزوجت .. وخمس مرات طلبت هى  
 الطلاق ، فاجيبت إلى طلبها ! .. وفى كل مرة ، كنت  
 أشعر ان الزوج الذى أخفاه هو الزوج المثالى بالنسبة  
 لها .. وكانت ليلة الزفاف هى أسعد ليلة فى عمرها ..  
 فإذا أقبل الصباح — صباح الزفاف — انقلب كل شيء  
 فى نظرها ، ونفرت من الزوج ، وبدأت تفكر فى الطلاق !  
 هذه هى المأساة التى عرضت على المحتل النفساني  
 الكبير « لويس مونجيري » . فما زال يحللها حتى كشف  
 عن أعجب ظواهر فى حياة الإنسان .. عن أغرب آثار  
 نوافه الطفولة فى حياته . فتعال نقرأها معا ، كما أملاها  
 العالم الكبير ، على الكاتب الأمريكى « جوزيف أنتوني » .

### صداع . ونوبات انحاء

« انها تبدو كسرية من ربات الإغريق .. ولكنها تتصرف  
 كمخبولة رعباء ! » .. هكذا وصف لى الطبيب « ليندا  
 بارتليت » حين أرسلها إلى عيادة التحليل النفساني . وقد  
 تحققت من صدق الشطر الأول من هذا الوصف ، حين دخلت  
 « ليندا » عيادتي ، فقد كانت بعيمة القوام ، جميلة القسامة ،  
 شقراء الشعر ، وجلست على حافة المقعد فى تحفظ مترمة ،  
 حاولت أن تخفيه وراء مظهر من الاستخفاف ، فاشتملت  
 سيجارة ، وجالت ببصرها فى الحجرة . ثم قالت : « انها ليست  
 كئيبة كما توقعتها ! » .

— لا ، وهذا ما لا يكاد يصدق العقل .. لقد اعتدت دائما ان ارى ان الجنس امر بديع . عندها يكون تعبرا عن حب صادق . وأنا من لا يتزوجن إلا عن حب .

### ابوها غريبان عنها !

واخذت في بادئ الامر تضلل . فقد كان من الصغير عليها ان تترك الكلمات تنطلق من فمها بحرية تامة .. على ان تمسك حياتها لم تلبث ان تجلت لى خلال حديثها . فتلقت ولدت في إحدى المدن المتوسطة ، لأب كان مديرا لإحدى الشركات ، كما كانت أمها رسامة موهوبة ، تعمل في شركة تجارية . نكاح الوالدان يضلران — منذ بلغت « ليندا » الثانية من عمرها — إلى ان يحملها في كل صباح إلى دار جدها لأبيها ، فيتركها في رعاية الأرملة الكهل إلى ما بعد العشاء ، ثم يقدان ليقلاها معها إلى دارهما ليلا .. حتى أيام العطلات كانت تقضيها مع جدها . وكانت هذه الأيام — كما نذكرتها ليندا — من أسعد أيام حياتها . فقد كان جدها يلعب لعبة الاسفنجاء ( الاسفنجية ) معها ، ويدعها في كل مرة تمسكه ، بينما يعجز هو عن إمساكها .. وكان يروي لها القصص . ويجيب عن كل أسئلتها في صبر ، ويصحبها للنزهة ، ويبتاع لها اللعب ، ويصنع لها الدمي .. « كان دائما في انتظاري — في كل صباح — وهو مهتل الوجه . وكان يشعروني بأنه يستمتع بصحبتى أكثر مما استمتع أنا بصحبته ! » .

وفي منتصف العام السادس من عمرها ، جاء يوم لم يصطحبها فيه أبوها إلى جدها ، قائلين ان الله قد أحقاره

إلى جواره .. فقد مات ! .. « وكأنا انهارت الدنيا بأسرها . فما كان لى من الود به . كان أبواي غريبين بالنسبة لى ، وكنت أشعر اننى عبء عليهما . واخذت أمى توصينى بان لا أبقي فى البيت فى غيابهما ، وتحتنى على الخروج للعب مع الأطفال ، وما درست أننى لم أكن كغرى من الأطفال .. وقد أدرك أبناء الجيرة ذلك فكانوا يسخرون منى ، ويمكسوننى ، ويسلبوننى لعبى . ولم أكن أعرف كيف أنافلهم . لأن اللطف والرحمة كانا كل ما عليه جدى . وعندما ذهبت إلى المدرسة . اعتدت ان أستولى على لعب زملائى ، دون ان أرى ذنبا فى ذلك ، لأننى اعتدت — فى بيت جدى — ان اعتبر كل شئ ملكا لى . ولما علمت أمى بما كنت أفعل ، انفرتنى بان جدى سيفضب منى إذا لم أكف عن ذلك ، لانه كان يراقبني من السماء .. وكنت أحلم أحيانا بأنه غاضب ، فاستيقظ باكيا ! » .

### الحب الاول .. والزواج الاول

ولسكن هذه الحياة كانت قاسية على أعصاب « ليندا » فبدأت تمائد أمها ، وتعتمد ان تعمل ضد رغباتها . ومع ذلك فقد أثقلت — فى المدرسة الثانوية — على هواية الفنون ، دون ان تنطق إلى أنها كانت تنقل فى ذلك الأبوين اللذين كانت تكرهما .. وفى المدرسة الثانوية بدأت تنقبه إلى أنها كانت تعتبر جميلة ، واخذت تحضر بعض الحفلات ، وإن ظلت على نفورها وتوجسها من أقرانها . واستطاعت ان تتخرج فى تلك المدرسة وهى فى السادسة عشرة ، فانتقلت إلى كلية يدرس فيها الجنسنان جنبا إلى جنب . فالتقى بزوجها ، وكان

راحت تعتمد أن لا تبدو أكثر تفوقا من زملائها ، حتى لا تستثير حسدهم وبغضاءهم :

وفي السنة الأولى من دراستها العليا ، التقت بشباب رياضي كان يدرس القانون ، ويدعى « بيل ناهينج » ، فسرعان ما أحبه ، وإن لم تثبت مدى هيامها به ، إلا حين لاحظت أن فتاة غيرها كانت تحوم حوله ، فلم تنزع عن أن تستدرجه إلى التعاهد على الزواج .. وتزوجا فعلا في اليوم التالي لتخرج « بيل » في كلية الحقوق ، دون أن يطلع كل منهما والسببه : واستطردت « ليندا » تقول : « وأبلغت غريمى أبى اننى تزوجت من شاب معدم ، فاقبل مسرعا ، ولكنه وصل بعد العقد ، وما أحسبه إلا كان مسرورا بأن تخلص منى ، أما والد « بيل » فكان بالغ الكرم ، إذ أرسل لنا حوالة مالية برقية لنفقات شهر العسل ، ثم جهز لنا مسكنا في (نيويورك) ، فيما بعد ، وراح يساعدنا ماليا بينما كان بيل في فترة التدريب» .

### أحببت رجلا في سن أبيها

وكان « بيل » لطيفا ، عطوفا ، كريما .. ولكن شينا ما أفسد عليها هئاءها معه . وقالت تصف ما حدث : « إن الكتب التى تدور حول الزواج ، تصوره بأنه بيعت في الفسادة الخوف — في البداية — ثم لا يلبث أن يحلو ويطيب . أما بالنسبة إلى ، فكان الأمر على العكس . فقد نعت في أول ليلة لى مع بيل بسعادة لا سبيل إلى وصفها .. ولكن كل جميل بدا قبيحا عندما أقبل الصباح .. قبيحا إلى درجة لا يصحها العقل . وقد حدث ذلك عندما لحت بيل — مصادفة — وهو يستحم ، مبداً منظره مقبرا للقرقر والاشمزاز ! » .

وراحا يحاولان الإبقاء على زواجهما ، ولكنه لم يلبث أن انتهى بعد عام ونصف عام . وكانت « ليندا » تحاول أن تزين لنفسها العلاقة الجنسية مع زوجها ، فلا تلبث أن تتقزز . وراحت تخاف من « بيل » لاتفه الأسباب .. ثم قدر لها أن تلتقى بفريد كيبل .. وكان أرمل في الأربعين من عمره ، له ابن في سنها هى . ولكنها لم تحفل بالابن قدر ما حفلت بالاب . فقد كان حديثه من النوع الذى يروق لها ، مما هنا بعواطفها !

ودعاهما « فريد » مع زوجها لتناول العشاء في داره . وراح يحدثها عن الكتب ، والمسرح ، والموسيقى .. وحدث أن غادر الحجرة ليستعمل التليفون ، فلم تلبث أن تسللت خلفه ، وكملت في ركن مخفى من حجرة المكتب ، حتى إذا فرغ من حديثه التليفونى ، خرجت من مكنتها ، واصطدمت به . ثم أرتبت عليه وقبلته .. وارتبك الرجل وتردد ، ولكنه استجاب لها في النهاية .. وأصرت بعد ذلك على الطلاق ، فلم يجد « بيل » بداً من الموافقة . وإن هى إلا أيام حتى ذهبت إلى (رينو) — مدينة الطلاق — وتبعها « فريد » . ولكن علاقتهما ظلت بريئة .. فما اعتادت أن تسلم نفسها إلا في نطاق الزوجية !

### الطلاق الأول .. والزواج الثانى

وعندما حصلت على الحكم بالطلاق ، شعرت بسعادة بالقة .. وما لبثت أن تزوجت من « فريد » . وخيل إليها أن هذا هو الزوج المثالى حقا .. وكانت ليبتها الأولى من أمتع ليالى حياتها . ثم .. « ففتحت عيني في ضحى اليوم التالي ، وإذا بى أشعر بخجل وتقزز .. ولست أرى أكان ذلك لأنى



راينفا عاريين ، او لأن « فريد » بدا - في غريبه - أكبر مني سناً . وابتعد شكلاً عن « أمم » الذي كنت في أحسنه طفلة الليل ! .. وارنفت إذ تصورت كيف أسلمته كى حبانى وعقلى . وعندما ضمنى إليه « شعرت بالم في كل جسمى - ودفعته عنى .. واضطرت إلى أن أتقيا ! .. ولم ادر ما الذى طرأ على الحب الذى خلقه مثالياً ! »

واعتادت بعد ذلك أن تحتد مع زوجها ، وأن تتصور نفسها في أحضان كواكب سينمائيين كلها خلا إليها في الليالى .. ولكن « فريد » كان كريماً ، مظلوماً - لم يعبأ بأعماله - وصحبه في رحلة إلى أوروبا ، عسى أن يرفه عنها ! .. وفيها كانا في ( مويسرا ) . التفت بمحام أمريكى شاب - خزل إليها أنها موثمة أن تلقى بنفسها عليه ، لولا أن أدعت المرض - وأصررت على العودة إلى أمريكا .

واستطردت تقول : « وكان أغرب ما في الأمر - أنني كنت برهضة فعلاً ! » . فإذا ذاك بدا الصداق القاسى يشند . والنوبات الموحية بالاغواء تستفحل .. ولم يطل زواجها . إذ لم تستطع أن تمضى في الاحتمال . رغم اشتغالها على « فريد » فصارحته بأن زواجها قام على خطأ . وسألته أن يوافق على الطلاق .. وكان الرجل كريماً ، طيباً - حتى لقد حاول أن يمتحها مالا تدبر به حياتها الجديدة ، ولكنها لم تأخذ سوى ما كان كافياً للرحلة إلى ( رينو ) !

### الطلاق الثانى .. والزواج الثالث

وفى ( رينو ) سعت إلى طلاقها الثانى . وفيها التقت بـ رجلها الثالث « تشارلى كرادوك » ، وكان من أصحاب

« زارع ثوبية الماشية » وقد استهوتها منه خشونة أبناء الغرب ( الكاويوى ) . وسرعان ما أوقعته في شباكها ، وقد أيقنت من أنها عترت على « الرجل اللائق لها حقاً » ! .. وما أن صدر الحكم بطلاقها الثانى ، حتى كان « تشارلى » قد عرض بزرقته للبيع ، وكتب إلى صديق له في ( نيويورك ) يسأله أن يبحث له عن عمل ! .. وكانت « ليندا » قد ملت الرماهة - التي احاطت بها في زواجها السابقين - فلذ لها أن تجرب الحياة الخشنة .

وفى ( نيويورك ) عقد زواجهما .. ومرة أخرى ، خيل إليها أن الليلة الأولى كانت تمتع ليالى عمرها .. حتى إذا أقبل الصباح - ووقع بسرهما على « تشارلى » وهو يقفز من فراشه عارياً : ليرندى ( بيجامته ) ، إذا بسعادتها تطير ، وإذا بها تتبين فيه شخصاً غير ذلك العاشق المثالى الذى كانت تخاله !

وتقتت عامين وهى تسائل نفسها ، كيف قدس لها أن تتزوج من رجل مثله . رغم أنه أثبت أنه رجل جيد وكناح . واستطاع أن يوفق في عمله توفيقاً كبيراً ! .. وبعد العامين ، كانت في طريقها إلى ( رينو ) مخلفة وراءها رجلاً مشدوها ، لم يبد لها سوى كل كرم ولطف !

### الطلاق الثالث .. والزواج الرابع

وعندما عادت من ( رينو ) بطلاقها الثالث : رأت أن تغير متجع حياتها ، فالتحقت بعمل في مؤسسة للأعمال . وتقتت عاماً كاملاً في حياتها الجديدة ، ثم بدأت تفتقر إلى المال . كل يتناول غذاءه في نفس المطعم الذي أعاقته أن ترد عليه .

كما أن مقر عمله كان في نفس المبنى الذي به مقر عملها . وكانت قد عاهدت نفسها على أن لا تسمح للحب بأن يدخل حياتها ، ولكن « روى دايكن » - وهو ذلك الشاب - كان وحيدا . مهف الحس ، يميل إلى الكتب والمسرح والموسيقى . فلم تر بأسا من أن تكثر من مقابله . ولكنهما سرعان ما أحبه - وما زالت به حتى تطلب على ترده وحياته . وعرض عليها الزواج . وهو يعتقد أنها تراه « الرجل الوحيد الذي يصلح لها » .. وهكذا كانت تراه فعلا !

وتزوجت .. ومرة رابعة . خيل إليها أن الليلة الأولى من حياتهما الزوجية هي أسعد ليالي حياتها كلها ! .. ولكنها لم تكد تستيقظ في الصباح . وتراء عاريا . حتى اسرعت إلى الحمام وقد أصابها غثيان عنيف .. لا لأن جسده كان ثيبا أو قهيا ، وإنما .. لأن منظره عاريا أثار تنززها ! .. وكان عليها - في هذه المرة - أن تكفر عن غلظتها بأصمصال الشقاء بسنوات ثلاث . حاولت خلالها أن تنتهش بأهذاب الصبر ، وأن تؤدي واجباتها كزوجة ، وأن تكون كريمة . مضحية .. ولكن « روى » لم يلبث أن فعّل إلى الموت . فابى أن تحتله كعبه يثقل على أعصابها .

### الطلاق الرابع .. والزواج الخامس

وعندما سافرت إلى (رينو) للمرة الرابعة ، كانت عيناها تومضان غضبا ، لأن عزة نفس « روى » أبت عليه أن يقبل تضحياتها .. وأوحى إليها الغضب بأن تقيظه . فما إن حصلت على طلاقها الرابع ، حتى راحت تلقى شباكها على

رئيس « روى » .. وكان أعزب . محافظا . يدعى « كنيث مكجرو » .. وسرعان ما تبينت أنها أحبه فعلا . فطسورت العلاقة إلى .. الزواج الخامس . ولكن المأساة تكررت في الصباح التالي لأولى لياقيهما . وكانت روح التفكير والتضحية قد وهنت لدى « ليندا » .. فلم يدم زواجها الخامس هذا سوى سنة أسابيع . ثم شهدت (رينو) الفعل الختامى !

ولاحظت أن أفكار « ليندا » - وهي مستلقية على أريكة التحليل النفسي . خلال الجلسات العديدة - كانت ترتد دائما إلى الطفولة المبكرة .. إلى ذكريات جدتها : « كان مرحا . حلو الدعاية .. وإذا قبلني . كنت أشعر طيلة يومي بلذة قبلته .. وكان إذا ما رأيته مقبلة في الصباح . هلل ورحب وكأنه لم يرنى منذ عام .. وفي صباح صاف جميل . قال لي : « إن الدنيا حلوة . ولن أموت قط ! » .. وفي ذات مرة غضب مني . فقلت له : « بالله لا تمت يا جدى ! » .. وإذا ذاك ابتسم وقال : « ما كنت لألعب خدعة كهذه معك .. لا . لأن أموت قبل زمن طويل جدا » .. وعاد إلى مزاحه معي ! » .

### هكذا كان جدّها ! ..

وفي مرة أخرى ، راحت تحدثني عن دعايات « بيل » - زوجها الأول - و « مقالبه » ، فسألته : « أكانت تذكر دعايات جذك ؟ » . فكان جوابها : « إلى حد ما . مع مراعاة الفارق بين طالب رياضي شاب ، وشيخ مكهل ! » . وحديثي ذات يوم عن شاب أخذ يحوم حولها . ضمعا في أن يظفر منها بما يشتهي دون زواج . فقلت : « ربما إلى

سهرة مع شلة من اصديقاته . نفسايقها منهم اتهم راحوا  
يلقون فكاهات ماجنة تذر .. واستطربت تقول : « لم تكن  
فكاهات جدى من هذا النوع ، فقد كان من طراز غريد من  
للرجال .. كان قويا ، ذا روح مستقلة . يعهد على نفسه .  
ويوحى بالاحترام أينما ذهب . وكان لا يتهاون قط في المسائل  
الخلقية ! » .

وقالت إن الشاب الذى كان ملاصقا فيها ، حاول ذات مساء ،  
أن يصعد معها إلى مسكنها ، فواجبت خيفة من غرضه .  
ولم تشأ أن تخرج شعوره ، فزعمت أنها مريضة .. وعندما  
ودعها ، شعرت بالمرض فعلا . وبأنها توشك أن تخر مغشيا  
عليها .. وعيبت قليلا ، ثم أرغفت : « وكان هذا جزاء  
وفاقا على كذبي ! » .

### حداد ومطربة وقلم رصاص

وبدا واضحا أن نوبات الإغماء لم تكن سوى نثر تيب منقطعة  
منذما تكون « ليندا » معرضة لأن تنفك القوانين الخلقية  
التي نشأت عليها .. على أننى تركتها تكشف ذلك بنفسها .  
ولكن تطيل الصداق الجبار ، لم يتجلى إلا بعد حين . إذ جاءت  
يوما تروى لى حبا ضايقا في ليلتها السابقة : « رابت حدادا  
يقف أمام سندان . وكان نصفه الأعلى عاريا . وقد راح يطوح  
بمطرقته ، فعدق بها السندان ثلاث مرات . ثم أخذت منه أمى  
المطربة : وهندتنى بها فاختطففتها بنيا . وضربتني بها مرات  
على رأسيا ، بكل قوتى . وبدأ عليها الذهول والغضب :  
ولكنها لم تصب بأذى ، مما أدهشنى فغلطت إلى المطربة ، وإذا  
بها .. مجزدة قلم رصاص ! » .

وعبثا حاولت « ليندا » أن تربط بين الحلم وبين أحداث  
في حياتها ، فخرجت أساعدها . متسائلا : « تقولين أن الحداد  
دق السندان ثلاث مرات . أفلا يوحى إليك هذا العدد بشيء  
معين ؟ » .. وراحت منكز طويلا . ثم قالت : « لقد اعتدت أن  
انشاءم من الرقيقين ٢ و ٣ .. ولكنه مجرد وهم خرافى ! » .  
وفجأة ، رايتها ترتجف . فلما سألتها عن السبب قالت :  
« أرى أن الحداد - الذى كان في المنام - يمثل الموت ! » .  
وقد بدا أنه خرج من الحائط .. كان ذلك يوم وفاة جدى .  
فقد مات في الثالث من الشهر . ولمست أذكر الشجر . ولكن  
كان ثمة تقويم « سيجه » على الحائط . يحمل الرقم ٢ بحجم  
كبير .. وكانت تصدره صورة لحداد .. ونحته مباشرة . كان  
بايوت جدى . وقد امتلات الحجرة بالناس . ولم يظن أحد  
منهم إلى وجودى . ولكن أمى لمحتنى مغشيت . وامرئى بان  
أخرج .. كذلك أذكر أننى أذيت أمى يوما بقلم رصاص ! ..  
كنت في الفصل الثالث من المدرسة الابتدائية . وطلبت منى  
المعلمة أن نكتب موضوعا عن الأم ، فكتبت : « ما أفطن أن أمى  
هى أمى الحقيقية ، فانا إذا رغبت فى شيء طلبته من جدى .  
ولكن جدى صعد إلى السماء . أما أمى فتضربنى ! » ..  
والواقع أن كلمات أمى الجافة كانت تقول لى لونا من الضرب .  
وقد غشيت أشد الغضب حين أطلعت على ما كتبت . وأبت  
أن تسمح لى بالاعتذار . وكانت قد اعتادت أن تقول إن  
جدى يرتقى من السماء ، وفى هذه المرة قالت أنه سيعاقبنى ،  
فكان هذا أقصى ما فى الأمر ! »

— لانك اعتدت أنه حقيقة .

— لا .. وإنما لأننى شعرت بأن قولها ينال من جدى .. فما أمنت مرة بأنه يقوى على الاستمرار فى الغضب منى .. كان مثال الفهم والكرم والرأفة !

### « لعبة قذرة » .. من جدّها !

وفى جلسة أخرى .. فظهر أنها كانت تشعر بالصداع كلما كانت مضطرة إلى أن تواجه مهمة دفع كشوف الحساب .. وكشف الحساب بالإنجليزية « بيل » .. وكان اسم التقليل لزوجها الأول « بيل » ! .. قلت : « لعلها مجرد مصادفة .. ولكن .. هل تشعرين بالصداع قبل الدفع أو بعده ؟ » .. فقلت : « أننى ألقاها فى أول الشهر .. وأحاول أن أنزع من تسديدها فى اليوم الثانى .. أو الثالث ! » ..

وهكذا كان يوم وفاة جدّها هو سبب الظاهرة الثانية من مرضها الجسدى .. ولكنه كان يتوارى وراء مظهر آخر .. يظهر « الروتين » المألوف فى الأيام الأولى من كل شهر .. تلقى كشوف الحساب وتسديدها !

وبكت « ليندا » لأننى أنكأ جراحها بدلا من أن أساعد .. فقلت : « أتريننى أتعهد أيداعك ؟ » .. فبكت من جديد .. وقالت : « لا .. ما من أحد يرغب فى أيداعى .. كل امرئ يحب أن يكون كريما .. رقيقا .. لطيفا معى .. كل امرئ يحبنى ويفكر فى خيرى »

— ومن تقصدين بـ « كل امرئ » ؟

— أنت ! .. أو هكذا يخيل إليك .. كإنك ملاك بلا اجنحة ، تدعى أنك تعمل لبناء « ليندا » المسكينة .. فى حين أنك تفكر فى « الخدمة القذرة » التالية !

وعطفت فجأة إلى التعبير الذى استخدمته .. فبهتت لحظة .. ثم قالت مخلدة صوت جدّها : « ما كنت لالعب خذعة قذرة كهذه معك ! » .. ووجد التحليل النفسى القنطرة التى يعبر عليها الهوة التى كانت تعترض سبيله .. كان جدّها هو المصدر الوحيد للحب والأمان والطمانية .. وكان هو الذى يثق بين الأذى وبينها .. وقد وعدها بأن لا يمارس « الخدعة القذرة » فبيوت .. ولكنه سرعان ماهاه ! .. فأغضبها هذا الصرف — أى الموت — منه .. « لقد كان دائما ببشابة اله لى .. فاعتقدت أن تخليعه عنى يعنى انه ملنى وسأمنى ! » .. وسرعان ما اخترقت « ليندا » الحجب المسدلة على نفسها منذ الطفولة .. وأدركت مصدر نوبات الصداع ..

### رجل وامرأة .. فى الحمام

وبقيت حقائق أعقق وأهم .. فنيقة فى نفسها .. وكانت أهمها جميعا الرابطة بين جدّها وبين أزواجها الخمسة .. كانوا مخلفى الشخصيات .. ومع ذلك فقد كانت ثمة صفة مشتركة بينهم .. المرح والفكاهة والترقيق بليندا .. والمصير عليها .. والوفاء ليا .. ولكن .. لماذا كان كل منيم يتعرض لاشتمزازها سريعا ؟ .. كان الجواب يتمثل فى حادث جعل جسد الذكر يبدو لها رمزا للذنب !

وجاء مفتاح اللغز أثناء حديثها فى إحدى الجلسات .. فقد ترددت طويلا ، ثم قالت : « ترى هل ستقهم هذا ؟ .. ما أراهم كنت أصدقهم لو أن غيرى فعله .. » .. فترددت .. فقلت : « نعم .. فقلت : « موت جدّها كانت تستشعر وحشة .. » ..

بيت ابويها - حيث كانت تترك وحيدة - وتخرج تنسكح .  
لمجرد الشعور بالقرب من الناس .. وكانت تمضي في نسكحها  
إلى بيت صغير ، في بقعة منخفضة . فكانه في احد الوديان  
.. وكانت من موقفها ترى نافذة الحمام ، التي اسندت عليها  
ستار ممزقة بالية .. واعتادت - في كل صباح - أن ترى رجلا  
يدخل الحمام ، فيقطع ثيابه . ويقف تحت الماء المنصب من  
« الدوش » . حتى إذا اغتسل - حلت زوجته معه .

وفي احد الايام - استمرى وقوفها وانصرافها إلى المنظر .  
اهتمام صبيى بار . موقف خلفها يشهد المنظر - دون أن يظن  
إلى وجوده . وما إن خلعت المراء ثيابها ، وبدأت تمتسل .  
حتى انفجر الصبي ضاحكا ، وارسل صغيرا عاليا .. وإذا  
بزوج المراء يقبل جريا ، فيباغت الصبي ، ويضربه . بتسود  
وعنف ، حتى كاد أن يقتله .. وانتشر نيا الصبي في الجيرة .  
فما من أحد إلا واستنكر فعلة الصبي . وراى انه لم ينل  
مقابا كاثيا .. وقد سمعت « ليندا » ابويها يتحدثان في  
الأمر . على مائدة العشاء . وهما يستنكران تصرف الصبي  
فسألت أمها : كيف يكون النظر إلى الاجساد العارية خطيئة .  
وهي ترمس كثيرا من العراء ؟ .. لعنف والداها في تأنيبها !

### هنا مكن السر الدفين !

وبكت « ليندا » بكاء مرا ، وهي تستطرد قائلة : « ولكن  
أما ذهبت في غضبها إلى حد أن تسألت : أترانى يوما بدوت  
عارية أمام جدى . فأنفضيته وجعلته يعجز الأرض ؟ »

— أترينيا كانت تعلم أن تنتهك بقتل جدك ؟

ونكست « ليندا » رأسها ، وهي سادرة في البكاء ..

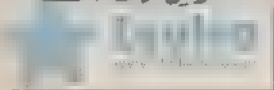
وبعد أسابيع . استطاعت الشابة أن تدرك أنها كانت تحتفظ  
في نفسها بصورتين لجدها : أحدها صورة الجسد الطيب ،  
المرح ، اللطيف الذى عهدته .. والثانية صورة الجسد الذى  
يغضب ويعاقب .. الصورة التى أوجت بها إليها مخاوفها  
من أن تخرق قواعد الاخلاق التى لقنها أياها : والتى عززتها  
تهديدات أمها .. وكانت هذه الصورة تطل عليها . دون أن  
تظن - في غضب : لأنها كانت تستترق النظر إلى الرجل  
العارى في الحمام !

ومن هنا تكشف سر النفور والاشمئزاز الذى كان يعترضاها  
في صبيحة اليوم التالى لكل زواج .



## مستقبل زوجك أمانة في يديك!

يقدم زوجة الكتاب العالمي  
دليل سكار سيجي



كتب كل رجل وامرأة !

يقول البعض ان وراء كل عظيم امرأة ، تلهيه وتسدد خطاه في كفاحه الشاق وسميه الدائب نحو أهدافه وغاياته ..

وقديما قاتل نابليون : « قَتَلْتُ عَنِ الْمَرَاةِ ، فَاتَكَ لَا يَدِ  
وَاجِدَ لَهَا أَصْبَعًا وَرَاءَ كُلِّ شَرٍّ أَوْ بَلِيَّةٍ ! » .

ومعنى ذلك ان المرأة قد تقود الرجل إلى الجسد ، وقد تهوى به إلى الحضيض .. قد تكون له مسالكة الحارس ، وقد تكون شيطانه الوحيد .. قد يدين لها بكل شيء ، وقد يلعنها بكل لسان !

فما هو الدور الذي تحبب أن تقومى به في حياة زوجك  
يا سيدتى؟

أهو دور المعينة التي تدفعه إلى أعلى ؟ أم دور العائلة التي تشده إلى أسفل ؟ دور زوجة العظيم ، أم زوجة الصعلوك ؟

إذا أردت أن تقومى بالدور الأول فلتقرئى معى هذا الكتاب الشائق الذى كتبته زوجة الكاتب العالمى والفردى الكبير « دبل كارنيجى » .

مفد آمد غیر بعید جاء صدیق حمیم لزیارتنا : فاذا به یسیر  
منهوکا ، شقییا . . . وکان مما قاله لنا :

— نسيت أدرى ماذا أفعل . فمضت ستة شهور وأما أوائل العمل فوق الساعات المحدودة له . لإضافة نوع جديد من الاعمال إلى شركتنا . حتى لقد أصبحت اعسود إلى البيت في ساعة متأخرة من كل ليلة . . . وسوف اعود إلى القدر المئذى من العمل إذا ما فرغنا من هذا التأسيس . . . غير أن « هيلين » يشتبه اننى لا اعود إلى البيت في أوقات الأكل . وانما لا تخرج مما تسميها . . . وهذا يثبط همى . . . أن هذا التوسع في أعمالنا بهم لكل منا . ولكنى لم أوفق إلى حملها على أدراك ذلك . . . وإن حالنا لتسفلنى ، حتى اننى لم أعد أقوى على ذلك نهى في عملى . . .

مثل هذه الفترات من الانغماس في العمل أكثر من المعتاد .  
لا نشو في أعين الزوجات سوى فترات حرمان من أفراحات  
بمهما كانت أهمية الأعمال التي تشغل الأزواج أو شيمتها .  
على أنما معشر الزوجات خطبات بأن تقف إلى جوار أزواجهن في  
هذه الفترة كما لو كنا حراساً . وممرضات . ومكافحات لتفوية  
روحهم المعنوية . وأن رجلاً نحرق الأرم في صمت . ونسأل  
انفسنا عما إذا كان من المنطوق فعلاً أن نعود مرة أخرى إلى  
الحياة العادية التي كنا عليها . . . . . . . . . . . . . . . . .  
بذلك الحواجز أو يترك اللذة التي تعني أزواجهن وتصميم وتبكيهم  
من أي شيء . عدا العمل الذي بين أيديهم . . . . . . . . . . . . . . . . .

في مثل هذه المواقف يتحتم عليك - إذا شئت أن تعي  
وحت - أن تفكرى في شيء بشفك ويحول فرك عن الانشغال  
من ضرا على حياتك من غير أن تعلمى أن تهبرى وقول  
يختر نفسك الجو الاجتماعي الذي يملكه هذا من الإكمال



على وجود زوجك إلى جوارك يضمن عليك بشانته وتحتفه ويعنى بكرامك .. وإذا كانت ثمة مجالس لا تحظين فيها بالترحاب الكافي ، أو لا محيين لتفست أن تكوني متظنه عليها فتحاشيها . وستجدين ترحابا بالفا في سواها ..

كذلك حاولي أن تؤدي بعض الاعمال التي لم يكن لديك وقت لادائها من قبل .. زوري المعارض والمناحف . اذهبي إلى حفلة موسيقية . انشغلي ببعض الاعمال للجميات الخيرية أو لخدمات الاجتماعية .. جبربي أن تحسني ثقافتك بتقني بعض الدرامات في المعاهد المسائية ..

مثل هذه الأشياء تفيدك . وتعنى زوجك من أن يكون في عم وشغل بوجدتك .. وافكري دائما أنها حالة مؤقتة إلى أجل . فإذا نجحت في احتمالها . تسنى لك أن تسعدى بشهر عمل جديد عقب انقضاءها ..

### عمل زوجك اهم من عملك !

ودعيني أوجه إليك مسأالا : إذا كان لك عمل خاص بهاريسينه ، أو منصب تضطلعين به ، فهل تراك على استعداد لأن تتخلي عنه إذا كان ذلك يساعد على تقدم زوجك وصلاحه ؟ .. إذا لم يكن لديك الاستعداد ، فانت أكثر اهتماما بنجاحك ورفيقك مما أنت بنجاح زوجك ورفيقه .. ذلك لأن مساعدة الرجل على أن يبلغ النجاح مهمة كئيبة بأن تشغل الوقت كله .. ولا أمل لك في أن تؤديها ما لم يكن لها من الاهمية لديك ما يجعلها تشغل كل اهتمامك ..

كان للشعراء الجميلة « زينا ويلز » - زوجها الرحالة الأمريكي المكتشف كارفت ويلز - عمل شائق تمارسه . عندما التقت بالرجل الذي قدر له أن يصبح زوجها لها .. كانت تدير مكتبا لتنظيم الخطب والإذاعات والعناية بمصالح وإعمال كثير من المشاهير .. وقد تصد كارفت إليها كعميل فوقع في هواها . وتزوج منها . رافيا بالشرط الذي تمسكت به .. وهو أن تبقى حرة في استبقاء عملها والاستقلال الذي تكسبه عن طريقه ..

وتم الزواج في مارس ، وكان على كارفت أن يقوم في يونيو برحلة إلى روسيا وتركيا لينسلك جبل « ارارات » .. وكانت « زينا » تتوقع أن تبقى في أمريكا ونواصل عملها .. ولكنها لم تقو على البقاء حين أرفق موعد الرحيل . فقاتلت لنفسها : « لأرافقه .. هذه المرة فقط ! » .. ومن ثم أبحرا معا في طريقهما إلى المغامرة التي ما لبثت أن انكشفت عن سلسلة من المشاق والمناعب والحرمان .. ولو أنها مكنت كارفت من أن يصدر أكثر كتبه رواجاً . وهو كتاب « كابوت » ..

ويدا عمل زينا لعينيتها - إذ عادت إليه - أسهل وأرق من تلك الرحلة .. غير أنه لم ينتفض علم ونصف العلم حتى كانت ترافق زوجها إلى المكسيك لتسلك جبل « بوبوكاتينل » وارتباده .. وكانت هذه الرحلة كسابقتها مرهقة مضنية .. وعانت زينا في معظم الوقت تسوء البرد والجوع والارهاق والذهول .. ولكنها وجدت من المنة أيضا من ما يهرها .. فإذا بالرياح التي كانت تهب على قمة الجبل ! الجبل بهدوء أكثر من الجبل الذي كانت زينا تتشبث بها : رقيقة الاحتفاظ بدقتها .. !

إذا تبين أن انتمسبها إلى كارت كزوجة أعلى واثمن من أي نجاح تستطيع أن تكسبه لنفسها في عملها .. فما أن عادت من المكسيك حتى أغلقت مكتبها ، وأصبحت حرة تتبع زوجها إلى أقصى أطراف الأرض ..

### لا بأس في أن يكون لك عمل ، ولكن ..

ولست أغض بذلك من شأن الكثرات من الزوجات والأمهات اللاتي يضطرين إلى ممارسة أعمال خارج بيوتهن تحت ضغط الظروف . بل أننى اعتقد بأن على النساء أن يعددن أنفسهن للتكسب بجهودهن ، إذ لا أمان للحياة .. غير أننا ونحن نبحت الوسائل التي نستطيع بها الزوجات أن يساعدن أزواجهن على النجاح . لا يسعنا أن نتجاهل أن هذه المساعدة في حد ذاتها عمل قائم بذاته يتطلب من الزوجة تفهماً في التفكير والجهد ..

ومهما كان عمل الزوج . فإن فرص تقديمه فيه تزداد بازدياد ما لزوجته من قدرة على الوفاق مع الناس ، ومن مهارة في النهشى مع المتخصصات الاجتماعية .. فإذا واتها هذه القدرة بالطبيعة . كان بها ، وإلا .. فعليها أن تكتسبها بمجيودها !

ولا ينبغي أن تظنى أنك غير مطلوبة بشئ ، لمجرد أن زوجك يشغل منصباً متواضعاً ، فإن زعماء الغد في ميادين التجارة والصناعة والمهن لا يزالون اليوم جميعاً من الشأن الفكرات المجهولين .. وليس ثمة مخلوق يبدأ عند القمة .. قيل أنت على استعداد لأن تعينى زوجك من الآن لعشر أو عشرين أو ثلاثين سنة عندما يصبح زعيماً ؟

ابدئى اليوم ! .. وإذا كانت لديك أية مخاوف فاستعدي الآن لتبديها .. وإذا كنت خجولة عبيبة . أو غير لبقه ، فاعلمى أن تحبى الناس وتحترميهم وتستطيعى صحبتهم .. وإذا كنت تحسبن نقصاً في التعليم . فلا تتخذى من ذلك ستاراً وعذراً . ولا تقولى : « أننى لم أحظ بقصة التعليم الراقى » . وإنما استكملى دراسك في مدرسة ليلية .. وإذا لم يكن هذا في طوك فاهرعى ولست أقول أمشى — الى اقرب مكتبة عامة .. نالكتاب لا يقل شأنًا عن المدرسة !

### أزلى اثر اخطاء زوجك !

ومعرفة طرق كسب الأصدقاء والاهتاء على ودهم والانسجام مع الغير . من الوسائل الأساسية في الاعداد والقاهب لذلك الوقت الذى يصل فيه زوجك إلى منصب ذى قيمة : فإذا كان الزوج غنياً أو جلفاً في معاملة الناس . فإن الزوجة البقية تستطيع أن تقضى على ما تتركه معاملته في نفوس مخالطيه .. وإذا كان دبلوماسياً في علاقته مع الناس ، وجب أن تكون زوجته دبلوماسية كذلك . لتجنبه الظهور بمظهر السخيف إذا وضعته الظروف في هذا الموقف .. الخ .

ولقد ظلت الزوجات يحاولن فرض سيطرتن على الأزواج بالمانكة والمضايقة . مذ كان الفريقان يعيشان في الكويف .. وكم من شخصيات بارزة في التاريخ عاشت في نكد بسبب الزوجات المانكات — كدابلون الثالث . وإبراهيم لينكولن .. الخ .

ولا تزال النساء يحاولن أن يندل من المانكة ..

ولكن هذا الأسلوب لم يجد في إيماننا هذه سوى عكس ما يرجى منه .. ولقد قام العالم النفسى « الدكتور لويس تيرمان » بدراسة مستفيضة لأكثر من ٧٩٢ زوجة . فأسفرت النتائج عن أن الأزواج يعتبرون المفاخرة أسوأ ما يمكن أن ترتكب الزوجة من أخطاء !

ولقد روى لنا صديق لاسرتنا أن مستقبله كاد يتصدع على أيدي زوجة كانت تحتر كل عمل يؤديه .. فعندما بدا حياته كبائع : كان يعجب بانتاجه ويتحمس لبيعه . حتى إذا عاد إلى داره في المساء . استقبلته زوجته قائلة : « كيف أنت أيها الغابغة العبقري » .. هل عدت بمحصول وأقر من عمولة البيع . أو بمجرد محاضرة القاهها عليك مدير المبيعات ! .. لعلك تعرف أن موعد سداد الإيجار يحل في الأسبوع المقبل ؟ » .

واستمر الحال على هذا سنوات . ومع ذلك فقد استطاع الرجل أن يبغى قدما بفضل كفاءته .. حتى غدا اليوم نائبا للمدير في مؤسسة قومية معروفة .. أما زوجته فقد مللتها وتزوج من شابة أصغر منها . توليه كل معونة وعطف كان يفتقدنها لدى زوجته الاولى !

### كيف تنغصين حياة زوجك ؟

والزوجة المحبة للمناخفة والتنفيص تستطيع ان تتخضم في نوع أو في جميع أنواع القسوة التى تعذب زوجها وتشغل ذهنه : كالشكوى ، والوخز ، والمقارنة ، والسخرية ، وتكرار الحديث عن أسر معين .. والزوجة التى تدأب وهى فى العشرين من عمرها على التساؤل باستمرار عن اليوم الذى

يكون لها ولزوجها فيه بيت كبيت أسرة من أصدقائهما . لا تلبث إذا ما بلغت الأربعين أن تغتو مصابه زمرة بداء الشكوى المحضة : فلا يفتنها شيء !

وهكذا نجد أن المناخفة والمضايقة داء عاطفى هدام .. وإذا كنت فى شك من أنك مصابة به فمسلى زوجك .. ولو أنه أجابك بأنك مناخنة . فلا تقابلى ذلك بالإنكار العنيف : لأن هذا لن يذل إلا على أنه مصيب .. وإنما بادرى إلى تصحيح موقفك . وهناك خسة اقتراحات قد تساعدك على علاج هذا الداء :

١ - استعينى يزوجك واسرك . سليلهم أن يقاضوك غرامة نقدية فى كل مرة تبدين فيها انفعالا أو خشونة أو تشيرون مناخكة حول مسألة مهضة !

٢ - عودى نفسك على أن لا تحدثى عن أمر من الأمور سوى مرة واحدة ثم تنفاسيه .. فلو أنك رحمت تفكرين زوجك فى عتاب ست مرات بأمر وعد أن يؤديه ، لكان من المحتل أن لا يفعله إطلاقا . لأن المضايقة لن تزيد إلا إغراضا !

٣ - اجتهدى فى أن تحصلى على غاياتك بوسائل اللطف من التكرار فى عتاب .. كان سعدى زوجك ينوع من الطعام أو الحلوى يشتهيها ، إذا هو فعل الأمر الذى وعد بأدائه !

٤ - اعملى على أن تنمى فى نفسك روح المرح . فان هذا يساعدك على أن توازنى بين الأمور والظروف ..

٥ - تحدثى عن الخلافات الشديدة فى هدوء .. وجربى أن تكتبى الأمور التى تغيفك على قصاصات من الورق بمجرد حدوثها ، حتى إذا استتب الهدوء بينك وبين زوجك فيها بعد تناولى هذه القصصات وراجعها . تحدثى . تذكر استغنى

الخفيف الغافه يخجلك ، ومن ثم فانك ستفترقها وتلتقي بها جانباً .. اما الخلاقات الجسيمه فناقشيتها في عدوء ورزلة وعدم انفعال ..

صادف ان جلست في مادية دعيت إليها من عيبد قريب . بجوار مدير العلاقات الصناعية لإحدى الشركات الأمريكية العريقة ، فسألته عن آرائه في خير ما يمكن ان تتبعه الزوجات لمساعدة أزواجهن على أن يرقوا سلم النجاح . فقال :

— أعتقد ان اسمى شيئين تستطيع أية زوجة ان تفعلهما للمساهمة في تقدم زوجها في عمله هما : (١) ان تحب .. (٢) وأن تدعه وشأنه .. فالزوجة المحبة ينبغي ان تعمل دائماً على أن توفر لزوجها حياة منزلية مريحة هائلة .. وإذا كانت على ذكاء يمكنها من أن تدعه ينصرف إلى مهامه دون تدخل يشغله ، فليست أرى ما يحول دون تقديمه بالقدر الذي تهيئه له كفأته ومراته .. واستطيع ان أقول ان الزوجة تستطيع ان تقضى على منصب زوجها إذا أصرت على ان تقدم له النصح وتتدخل في شئون عمله ، وتحفره ضد من يعمل معهم ولا تكف عن الشكوى من مرتبه ومن سمات عمله ومن واجباته .. الخ .

وكم من عروس تداعبها الأحلام الذهبية بل تنفخ في أحلامها وتوجهه إلى مصاف الرؤساء والمديرين . فإذا كتبت ممن يؤمن بقوة التوجيه والدفع من وراء ستار ، فاني سأبسر لك هذه المهمة ، بأن أعرض عليك فيما يلي قائمة تتضمن عشر طرق فنية لـ « كسلة » زوجك وجره إلى أسفل السلم بدلاً من إرفاقه على صعوده :

١ — كونى وقحة مع سكرتيرته ، لا سيما إذا كانت شابة جميلة . فلا تدعى فرصة دون أن تفكرها بحدود مركزها . فإن فقد السكرتيرة الصالحة قد يكون مصاباً نادحاً للرجل الطموح .

٢ — اتصلى بزوجك تليفونيا عدة مرات في اليوم . وحدثيه عن متاعبك المنزلية ، واسأليه مع من يعتزم تناول الغداء . ولا تنسى ان عليه طائفة من اصناف البقالة لبيتاعها لك وهو عائد . ولا تنسى قط ان توافيه في المكتب في يوم تقاضى المرتبات . فسرعان ما يتبين الذين يعملون معه من منكها صاحب السلطان في البيت ، وسرعان ما تتلاشى قدرته على تركيز فكره في عمله .

٣ — اثري نراعا مع زوجة احد من يعملون معه . فلا يلبث المكتب ان ينقسم إلى فريقين .. وإذا ذاك تقرب النهاية !

٤ — نبئيه كيف انه مقل بالعمل دون ان يتقاضى المرتب الذي يستحقه ، وكيف أنه لا يلقى تقديراً من أحد في المكتب السذي يعمل فيه ، فانه لا يلبث ان يبدأ في الاعتقاد بما توحين به اليه ، طال الوقت أو قصر . وسرعان ما يتجلى أثر هذا في عمله !

٥ — ثعودي ان تخبريه كيف يستطيع ان يحسن عمله وأن يحظى برضاء رؤسائه .. فكونى أنت الرئيس الذي يدبر له سياسة العمل في المكتب الذي يعمل فيه هو .. لا أنت !

٦ — أوحى إليه بالنجاح الظاهري ، بأن تقمى الحفلات التي تهيئه نفقاتها ، وبالعيش فوق مستوى دخله .. ونسى انك لن تقدمي احداً بهذا المظهر .. ولكك ستجدين كثيراً من الرجال طامعين بهذا الوضع ..

٧ - ضمني نظاما للتجسس على زوجك في البيت واساليبه ودققى في الاستقصاء عن صلاته بالعميلات - وبين يداي يسهلته في العمل - وبزوجات زملائه - ولا تحفى بالحقيقة التي توحى بان لا غنى عن الاتصال بالنساء في العمل - وبين الرجال لا يستطيعون تنادى ذلك بالاعتزال في حجرة خاصة لهم يحرم على النساء دخولها ..

٨ - استمعى فنتك وإغراءك لاجتذاب انظار رئيسه .. ناذرا لم يحفل به الرئيس بعد ذلك : فان زوجه المرووس لن تخفق في ان تجعله يبحث عن رئيس جديد !

٩ - اسرفى في الشراب في الحفلات والمناسبات التي يقيمها المكتب الذي يعمل فيه - بدعوى ان هذا يجعلك روح الحفلة .. ويخلق - على حساب زوجك - ذخيرة من الاتاويل التي يتبادلها اولئك الذين يعمل معهم !

١٠ - ابكى « واشفكى » وتذبرى في كل مرة بضطر فيها إلى العمل لأكثر من الوقت المحدد - او للسفر في مهمة تتعلق بالعمل .. ودعيه يتبين انك فوق العمل وقيله !

فانبعى هذه القواعد العشر - إن شئت ان تقوم بحيلة من الدرجة الاولى لإفساد فرص الترقية على زوجك .. وستكون النتيجة ان يفقد عمله .. وان تنقضى زوجك !

### كيف تؤدين دورك في معاونة زوجك

هل أعد زوجك نفسه للفوز بالترقية ؟ .. إذا لم يكن قد فعل ، فماذا ثريته يعتزم ؟ .. قليل جدا من الرجال أولئك الذين يعرفون عند بدء حياتهم العملية ما سوف يحتاجون إليه

من معرفة الوصول إلى ما يأملون أن يبلغوه من مناصب في خمس أو عشر أو خمس عشرة سنة .. وإنما ينبغي ان يتعلموا ذلك اثناء ممارستهم العمل - سواء توصلوا إلى المعرفة عن طريق الخبرة والتجربة او عن طريق الدرس .

ويقول العالم النفسى « لويد وارنر » ان الحلم الأمريكى يستند إلى الإيمان بأن الإنسان يستطيع ان يسير قدما نحو النجاح ، وان التعليم والتربية من الوسائل الرئيسية التى يعضى بها في رفاهه .. ومن ثم تهىء كثير من الشركات لمستخدميها - على نفقتها - برامج خاصة لهذا التدريب على كل ما ينفعهم في عملهم .. وتفتح شركة أخرى علاوات لأولئك الذين يبادرون من تلقاء انفسهم إلى تلقى برامج خاصة للتدريب في أوقات فراغهم وعلى نفقاتهم الخاصة .

فما الدور الذى تستطيع أية زوجة ان تقوم به لتعزيز سعى زوجها إلى تعليم نفسه كي يصبح أهلا للترقية ؟

الواقع ان دورها يتلخص في : ان يكون موقفها ومسلكتها متناسبا مع جهوده لتحسين مركزه ..

خذى مثلا موضوع استكمال المراتم والإعداد - عن طريق تلقى دراسات في مدرسة مسائية .. ان الرجل الذى يخصص ما بين ليلتين وخمس ليل من الأسبوع للتردد على مدرسة مسائية ، حريص بلا شك على ان يمضى في طريقه قدما ، سواء في عمله الحالى - أو في أى ميدان يعد نفسه له .. ومن ثم فخليق بزوجه ان تتعلم المضى وحدها في شؤونها خلال هذه الفترة .. يجب ان تهىء نفسها لمساعدتك من البداية :

وان تملأ الفراغ بنشاط من خلقها وابتداعها .. فاذا اخفقت في هذا ، تأثر قسط من التفرغ اللازم للرجل في دراسته ، بالطلاق الذي ينتابه من أجل شقاء زوجته . وقد يفرط أحيانا في مساعيهِ الدراسية بسبب شكواها من الوحدة !  
واحكم سبيل للزوجة هو ان تختار لنفسها برنامجا دراسيا بخورها .. ولعل من الخير - لو سمحت الموارد المالية - ان تدرس عين ما يدرسه زوجها ، حتى تكون أكثر فهما وتقديرا لعمله .. او تدرس برنامجا في ميدان يتصل بميدان عمله ويكمل معلوماته ..

### الزوجة التي تعرف مستقبل زوجها !

والزوجة الراضية في نجاح زوجها يجب ان تكون على استعداد لان تجعله يعمل في أي مجال يحبه أكثر من سواه ، ولو أدى ذلك إلى تحملها بعض المكارهِ .. يجب ان يكون لها من الجراءة ما يتكافأ مع معتقداته ، فلا تخشى ان تؤازره في طموحه . غير آبهة بما يليقان في سبيل ذلك .. اما أولئك الذين يضحون بالإنقذام والابتكار في سبيل الأطمئنان والسلامة . فائهم لا يلبثون ان ينتهوا إلى غير منتهى ..

اعرف رجلا قضى عليه ان يعيش صره في عمل لا يلائمه ولا يروق له .. فقد بدأ حياته ككاتب حسابات ليكتسب ما يكفى كي يفتح ورشة لاصلاح السيارات .. ثم تزوج ، فكان من رأى زوجته ان يبقى في عمله ريثما يدخران ما يكفى لسداد الدفعة الأولى من ثمن منزل لهما .. حتى إذا أصابها هذا الهدف ، كانا موثكين على ان يرزقا بابن ، فاذا بالزوجة تجعل زوجها يرى معها ان من الجماعة ان يجازنا بهدرا انهما الضئيلة

للشروع في مشروعه . وهما على أبواب إنجاب نسل يتطلب نفقات ومسئوليات .. وهكذا مضت السنوات تباعا .. فاذا بالاقساط المستحقة على بينهما تتوالى .. وإذا باقساط التأمين الذي عقده لتربية ابنه تترى .. فكان من غير المعقول ان يبدأ مشروعه .. ولو لم يقدر له ان ينجح في العمل الذي كان يمارسه لفقد اقدميته في الشركة . والمعاش الذي يستحقه منها إذا ما اكتمل . والميزات التي تكفلها له في مرتبه . والمربى الثابت . رغم تواضعه .. الخ .

وهكذا فقد هذا الرجل فرصته . لان زوجته لم تكن راغبة في ان تظلمن إليه في مجازفته .. فاذا هو اليوم مضنى . ضجر ، يقضى فراغه في فك أجزاء سيارته وإعادة تركيبها .. وهو يشعر بان ركب الحياة قد مر به وتجاوزته !  
ولكن .. ما الذي كان منتظرا ان يحدث لو انه ضمى بوظيفته وحاول ان يقوم بمشروعه ففشل ؟ .. كان على الأقل يشعر بأنه قد أرضى نفسه ووصل إلى ما كان يشتهي .. ولو انه جرب واخفق عدة مرات لكان من المحتمل ان ينتهى إلى النجاح آخر الامر ..

فاذا شئنا نحن الزوجات ان ينجح رجالنا في الأعمال التي نهيمهم لهم تحقيق كل جليل ، فعلينا ان نشجعهم على انتهاز الفرص .. وان تكون من الجراءة والشجاعة بحيث نتحمل نصيب من المجازفة ..

### الرفاء الذي تتمناه الزوجة !

كتب هـ ١٠ ج . هاردي « - المثلث الاسودكي - ان في مقبرة بمكان ما من نبويزيلندا ، قبراً يشتمل على ثلاثة

اسم امرأة . وهذه الكلمات : « كانت غاية في اللطف والارضاء » . . . . . وليست ادرى وقع هذه الكلمات في نفوسكم . ولكي شخصيا لا اكاد افكر في رثاء لى افضل من هذا : . . . ولا بد أن الزوج الحزين الذى سجل هذه العبارة على قبر زوجته . ينعم بألف من الذكريات : وجه مشرق بالابتسام يستقبله عند عودته لداره . . . غذاء شهى . دافئ . على مائدته . . مخلوطة تضحك لكانه القديمة وفكاهاته الركيكة . . دار نحيطه بالحب والراحة . . الخ .

والزيجات ذات النجاح الباهر . تقوم على سمة ائق الزوجة في تعلم وإتيان ما يسر ويبعث على الرضى . . . وتقول مسز دوايت ايزنهاور — زوجة رئيس الجمهورية الأمريكية — انها تعتبر اول مهام المرأة ان تذكر « الأشياء البسيطة » التى تساعد على إسعاد القبر . . .

وهذا حق . فربما كانت هذه الأشياء البسيطة ليست بسيطة ولا تافهة . . . الم يقل اللورد تشيسترفيلد : « إن حسن الخلق يتألف من توضيحات تافهة » ؟ . . . وهذا ايضا سر الزيجات الصالحة . . . والزوجات اللاتي يبدن استعدادا للنزول عن بعض الرغبات المفضلة لهن ، يلتقين عادة جزاء يفوق تلك التوضيحات البسيطة بمراحل !

ومشاهدة الغير في أى شيء — سواء كان هذا الشيء لقمة عيش أو فكرة — كفيل بأن يقرب بين الناس . . . وكذلك مشاطرة احبائنا الموضوعات التى تهيم والامور التى تسرى منهم ، هى اهم السبل الرئيسية للمساعدة في علاقات البشر . .

### كونى « زميلة » لزوجك !

ثم . . ما هى العناصر الرئيسية للزمالة ؟ . . . . . الاصدماء ، اشتركون ، والمصالح المشتركة ، والمثل العليا المشتركة . . . هذه هى الأشياء التى تربط بين الناس . وإليك مثل يوضح هذه الحقيقة : « ارثر مري » وزوجته « كاترين » من اطباء معلمي الرقص في امريكا . وقد علما من الناس اكثر مما علم سواهما منذ الانزل . . . وقد تزوجا منذ ٢٨ عاما ، وظلا يعملان معا طيلة هذا العمر كزميلين وشريكين . . . ولقد سالت كاترين يوما « كيف تتقادين وزوجك الاختلاف والشقاق وانتما تعملان معا بهذا الشكل ؟ . . . الا تجدان من العسير أن تقرقا بين حياتكما العملية وحياتكما كزوج وزوجة ؟ » . . . فاجابت :

— ابدا . . . غاية ما فى الامر اننى ابذل شيئا قليلا من الجهد فوق ما يبذل عادة . . . اننى احاول ان ارى شيئا فائتة في البيت . . . الامر واحد : فائى لافضل ان يرانى عشرة رجال دون زميلة . . . عن ان يرانى زوجى في هذه الحال ! . . . واهم من ذلك اننا نتشاطر متعا متشابهة ، فكل منا يحب السباحة ولعب التنس . . . ومن ثم فنحن نتيح لنفسينا مراغا كلنا استنظمنا لنمارس هاتين الرياضتين . . . وقد قمنا في الاسبوع الماضى برحلة قصيرة إلى « برمودا » . . . إذ ان الاشتراك في المرح يقرب بيننا ويضفى على حياتنا مزيدا من التنوع والبهجة . . . فكم منا — معشر الزوجات — من ترضى بان ترتدى حذاءين ذوى رقبتيين عاليتين ، وسروالا قصيرا ، وتضعشرش البذل والانساج والبرد : في رحلة لصيد السمك . . . باجود ان يحظى مع زوجها بروح الزمالة ؟

اعترف لي أعزب من ذوى الثقافة الراقية ، بأنه لا يتردد لحظة في الإسراع بالزواج ، لو أنه عثر على امرأة تؤنسسه وتتيح له جو الزمالة ، وتحترم — في الوقت ذاته — الرقبة التي تولد مع الرجل في أن يستمتع بالانفراد بنفسه متى أحس بميل لذلك ..

### اتضح لزوجك أن يفرد بنفسه ..

والواقع أن الزوجات يقضين كثيراً من الوقت في وحدة وانفراد ، ومن ثم فإن غالباً ما يمجز عن أن يفهم أن رغبة الرجل في « الانفراد » لا تعنى العزلة الحثيثة ، وإنما سحر التحرر من مطالب المرأة وتبورها .. فمن الأزواج من يحقق ذلك بقضاء سهرة في اللعب مع الصديقات من الرجال .. وبعضهم يجلس نفسه في حظيرة سيارته ، وقد ارتدى سترة الميكانيكي وراح يعالج آلات السيارة .. أو في الانصراف إلى قراءة قصة بوليسية .. ومهما كان استغلال الرجل لهذه اللحظات المنفردة السعيدة ، فمن الحق أن تعمل الزوجة على أن تتيحها له ..

وليس ثمة شك في أن الأزواج يحتاجون إلى أن يتخلصوا من التقيد بين وقت وآخر ، فإذا ساعدناهم على أن يتقبلوا على هواية تستغرتهم في أوقات الفراغ ، وأن نمنحهم قسطاً متناسباً من الحرية المطلقة ، نكون قد بذلنا الكثير لإسعادهم !

ومن الوسائل التي تستطيع الزوجة أن تتيحها لتكون زوجة موفقة ، أن تكون لها بعض أشياء منفصلة — خارج نطاق

حياتها الزوجية — تشغل نفسها بها .. وكما يعود الرجل إلى عمله وقد استرد قواه ونشاطه انردقائق أو سويحات يكون قد قضاه في إحدى الهوايات الممعة ، فإن الزوجة تقبل على واجباتها في استعداد أو غير إذا كان لها نشاط خارج مجال هذا الواجبات .. فإن سعيير اتجاه النشاط يؤدي إلى الانعاش ..

وأفضل ألوان النشاط للزوجة في أوقات الفراغ هي تلك التي تجعلها تتصل بالغير .. كأن تدرس بعض أشغال الإبرد والقطريز ، أو تقضى بضع ساعات في الأسبوع في العمل في إحدى الهيئات الخيرية أو المدنية .. فمثل هذه المشروعات تتيح للمرأة وجهة نظر جديدة ، وتوحى إليها بمزيد من الشخصية الفردية ..

راجعى نفسك ونعمق في دروسها .. فكري فيها كنت دانها تستمرئين ، أو تودين أن فعليه .. أن ذلك إن يكلفك بالاً .. تأمل الوسط الذي تعيشين فيه ، تدهشى إذ تجدى كم من الجهود القيمة — التي لا تكلف شيئاً — تنح للمراة في أصغر المدن .. فإذا عز عليك أن تجدى ما تشدين ، فانشغلي في تنظيم فريق من يبيعن نفس الشيء ، لتعملن معا على تحقيقه ..

### هينى لزوجك جوا « مريحا » !

ثم هناك ناحية أخرى من الموضوع .. أى جو يعود إليه زوجك بعد يوم حافل بالأعمال ؟ .. وأى بيت ذاك الذى يحفره على العمل ويبيع له جهوداً منتعشة في كل صباح ؟



قد يكون للإجابة عن هذين السؤالين اثر في نجاحه ( أو انعدام هذا النجاح ) أكثر مما تخالين ! .. غلابد للبيت من أن يوفر للرجل عناصر أساسية معينة لتمكينه من أن يعمل بأقصى ما لديه من كفاءة .. وأهم هذه العناصر :

١ - الاستجمام : مهما كان ميل الرجل لعمله فإن ساعات العمل تكبده قدرا من التعب والتوتر . إذا ما بدد عند عودته إلى المنزل : استطاع أن يحشد من جديد موارده الذهنية والبدنية والعاطفية .

وكل امرأة تبغى ولا شك أن تكون ربة بيت صالحة . ولكن الرجل أحيانا لا يجد في داره ما يساعده على الاستجمام . لأن زوجته مسرفة مثلا في العناية بتدبير المنزل ! فكلنا معشر الزوجات نميل أحيانا إلى أن نعلن أزواجنا بنصال مثوبة لأنهم يعفرون الصحف وأعتاب السيجار والزجاجات الفارغة . وما إليها في أرجاء البيت الأنيق المنظم المنسق الذي جهدنا في إعداده . ولكن علينا أن نذكر قبل أن نتور عليهم . أن البيت هو المكان الوحيد الذي يستطيع الزوج أن يتحرر فيه من قيود التكلف ويطلق نفسه على سجيته .

٢ - الراحة : لما كان تزوين البيت وتأثيثه من صنع الزوجة إلى حد كبير : فعليها أن تفكر أن الراحة من أهم مطالب الرجل . والأثاث المتكلف في مظهره قد يروق لعين المرأة . ولكنه قد يضايق الرجل المتعب .. إذا لم يوفر له الراحة التي ينشدها !

٣ - النظام والنظافة : فإن الوجبات التي قلما تقدم في مواعييدها ، والفوضى في الحمام ، والفراش المتهشم . وما إلى ذلك من نقائص في التدبير المنزلي .. قد تدفع بالرجل إلى المشارب ، والمراقص ، والمصالات ، والفحشاء .. إذ يبدو أن أهواء الرجال تجعلهم لا يحتملون أي نقص أو إهمال إلا ما يكون صادرا منهم !

### « ابعاء » الزوجة لزوجها بالنجاح ..

والأثر الذي يخلقه زوجك في نفوس الناس كثيرا ما يكون انعكاسا لمسلتك نحوه .. وقد اتصلت من عهد غير بعيد بأحد ساعه الأجهزة المنزلية أسأله عن جهاز كهربائي للتبريد ، فأذا زوجته تتلقى رسالتي وتطلى عنه بالبيانات التي أطلبها . ثم تقول : « أن زوجي يامسز كارنيجي هو الخبير الحقيقي طبعا بأجهزة التبريد ، فأذا سمحت لي دبرت موعدا يحضر فيه إلى منزلك غيرشكك إلى النوع الذي يفى بحاجتك تماما » .

وعندما جاء الرجل ، كنت مطمئنة إليه بفضل ما تجلى لي من ثقة زوجته به . فقبلت كل ما أدلى به ، وأبنتت الجهاز الذي نصحنى به ..

وبميل الناس عادة إلى أن يعيشوا في الدور الذي نخلعه عليهم .. قولي لطفل أنه مضطرب ، تجدينه أكثر ارتباكاً مما كان .. اطرى أديه ، تجدينه أخلاقه في تحسن . عاوى أي رجل كما لو كان ناجحاً ، تجدينه بدأ - دون أن يفطن - في الكشف عن خصال ترشحه للنجاح

وزوجات أصحاب المهن الحرة أقدر - على ما يبدو - من سواهن في خلق الشمور الطيب إزاء كفاءة أزواجهن ، فانت تجدين الواحدة منهن تقول في أسى : « بودى لو ذهبت إلى تلك الحفلة ، لولا أن زوجى غارق في العمل لإعداد منكرته عن تلك القضية الكبرى التى كلفته بها الشركة » .. وهكذا توحى إليك الواحدة منهن ، ببضع كلمات عابرة ، بصورة لزوجها كرجل مثقل بالعمل . يكافح بيديه وقدميه ليخلص من عملائه ويملا رنتيه بالهواء ..

وليس بين الرجال المتواضعين من يحب أن يشيد بمناقب نفسه ، ولكن ليس ثمة ضرر في أن تطريه زوجته ببضع كلمات . على شريطة أن يبقى في حدود اللياقة والذوق الحسن .. وعلى العكس من ذلك ، يستطيع الرجل أن يكون في غاية التواضع من أجل الخير الذى ينشده . فإذا كان زوجك من هذا الصنف الذى يهون من قدر أعماله ، فانه قد يغدو عرضة لأن يأخذ الناس هذا التهوين منه على محمل الجد ، وأن يروا انه ليس بالنجم اللامع !

### كيف تمنين بصحة زوجك ..

ومعظم الرجال يقل غذاؤهم كلما تقدمت بهم السن ، إذ يقل نشاطهم البدنى ، ومن ثم نعلمنا أن تدعم لديمهم - قبل الكبر - عادة الاقبال على الأكل ، إذا شئنا أن نحول بينهم وبين الذبول ، وأن نذكى روحهم ونشاطهم . فاحرصى على أن تفلو الوجبات التى يتناولها لزوجك في البيت من المعجلة والقبود . ومن العادات التى يؤسف لها في كثير من البيوت ،

الفطور الذى يلتهمه الرجال في سرعة ، لذلك يحسن أن تستيقظى مبكرة ، إذا استدعى الأمر ذلك ، لتأكدى من أن زوجك بصيب فطورا مغزيا ، وافرا ، على مهل !

وهناك بعض قواعد عليك بها إذا شئت أن تطول عمرك زوجك وأن يظل محتفظا بنشاطه وصحته .

١ - راقبى وزنه بنفس الدقة التى تراقبين بها وزنك . واطلبى من أية شركة للتأمين جدولا يبين علاقة الوزن بطول العمر ، ثم راجعى وزن زوجك على هذا الجدول ، واجتهدى أن لا يتجاوز الفرق عشرة في المائة ، فإذا تجاوز ، تسلى طبيب الأسرة أن يصف له « رجيما » خلاصا !

٢ - تشبى بضرورة الفحص الطبى للجسم والأسنان والبصر ، مرة في العام . فان كثيرا من حالات الموت التى تتانى عن مرض القلب ، والسرطان ، والسل ، والسكر ، يمكن تفاديها إذا اكتشفت في مرحلة مبكرة .

٣ - سر مقاومة التعب هو في التماس الراحة قبل حدوث التعب ، لذلك يكون لفترات الاستجمام القصيرة مفعول عجيب .. فإذا جاء زوجك للفداء ، فاحمله على أن يستلقى لعشر أو خمس عشرة دقيقة قبل أن يعود إلى عمله ، شجعيه على أن ينام قليلا « قبل » الفداء ، فان هذا قد يطيل عمره .

٤ - احرصى على أن تظل حياته المنزلية سعيدة ، فان الرجل النفس ، المهوم « الساخط » يكون عرضة للانحدار .. فان انعكاس حالته النفسية لا ينفك عن انعكاس الصحب ،

مما يجعله عرضة لأن يخرب سيارته أو يصطدم بها في الطريق،  
أو أن ينسى نفسه بين الآلات — إن كان عمله ميكانيكا —  
فيصاب بضرر .. الخ .. كما أن تعاسته البيئية تجعله عرضة  
لأن يفرط في الأكل أو الشراب إلى الحد الذي يؤذي صحته !  
ويقول الدكتور « هاري جولد » — الأستاذ بجامعة كورنيل —  
أن « الفاس كثيرا ما يقبلون على الأكل عندما يفتقدون الهناء ،  
أو ينشدون التخلص من الهم والتوتر ! » .

والخلاصة .. أن جزءا كبيرا من نجاح كل فرد في الحياة  
يقع في أن يكون سليما بدرجة تجعله يستمتع بهذا النجاح .  
لعلنا معشر الزوجات أن نقبل — شئنا أو لم نشأ — مسؤولية  
مسحة أزواجنا .. وخلق بكل رجل متزوج أن تكون انشودته  
التي يرددتها في اسماع زوجته هي « حياتي في يديك ! » .



مرشد المتزوجين  
والمقبلين على الزواج

طريق السعادة الزوجية

كتاب للباحث الاجتماعي : فردريك برينك

## هدف الكتاب

« الزواج » و « عش الزوجية الهائىء » ، الفاظ جميلة تمثل معانى لعلها أجمل وأرق ما يرد على حياة البشر ، رجالا كانوا أو نساء فإين هى الفتاة التى لا تعتبر يوم زفافها قمة الآمال وغاية المنى العذاب ؟ وإين هو الشاب الذى لا ينتظر تلك اليوم الموعود فى شوق ولهفة ؟ وإين الشيخ أو العجوز الذى لا يتذكر أو التى لا تتذكر تلك اليوم بغير دعة تترقرق فى الجفن ، وخفة يختلج بها القلب ، وومضة تلعب بها العين ؟

والواقع ان الزواج « على قدمه فى الجماعة البشرية قدما لا يدرك له مدى ، لا يزال من عقد الامور ، ولا يزال الإنسان أجهل بفننه ومناهاته منه بمسالك النجوم ومدارات الأقلاك .

وغير شاهد على ما نقول كثرة ما تطالعنا به الصحف من المأسى ، وما تتخض عنه نسبة كبيرة من الزوجات من فشل وفشاح ، مع ما يبدو فى الظاهر من توفر عوامل النجاح والسعادة والتوفيق .

وفى هذا وحده ما يكفى لتبرير موضوع هذا الكتاب « الذى يعالج المشاكل الجسدية والنفسية المتصلة بالزواج

فى صراحة علمية ، مع بساطة وتشويق ، بحيث يشعر كل قارئ وقارئة ان الكتاب يعالج اموره هو شخصيا ، ويرسم له طريق المستقبل الموفق فى رفق وبصيرة .

ولا غرو .. فؤلفه من سلخوا المر في التخصص علما وعملا فى هذا الباب من علاج النفس .

## روح العصر

« المرأة والرجل » هما القبطان اللذان يتكون منهما المحور الذى تدور حوله الحياة فى كل زمان ومكان . فالمعلاقة بين الجنسين ، فى نطاق الشرائع أو خارج هذا النطاق ، هى العامل الأساسى والقوة الدافعة فى كل حركة من حركات الأفراد والجماعات .. فإذا دخلت أى دار من دور الصور المتحركة ، فانك واجد فيها يدور ولا شك حول مشكلة للمرأة أو للرجل فيها نصيب كبير . وإذا ففحت صحيفة من الصحف ، وجدت الإعلانات — وهى عصب الصحافة وعمودها الفقرى ولا مراء — لا تستغل شيئا لاجتذاب الناس إلى معروضاتها كما تستغل جاذبية الجنس المنبئة من المرأة أو من الرجل . فلا شيء يغرى المرأة بشراء جوارب اتيق أو عطر رقيق مثل رغبتها فى اجتذاب إعجاب الرجل . ولا شيء يغرى الرجل شراء معجون للأسنان أو موسى للحلاقة أو رباط عنق فاخر مثل رغبته بل لهفته على استمواء حواء .. !

## نوايا الموضوع

والواقع ان المجتمع الحديث ينظر إلى العلاقة بين الجنسين من زاوية لا تخرج عن واحدة من ثلاث : فالناس إما « مادي » يرى انه لا صلة بين رجل وامرأة إلا صلة الجسد والتفاعل الحيوي الذي يؤدي إلى إنجاب النسل واستمرار النوع البشري .. أو « عاطفي » لا ينكر الجانب الجسدي أو الحيوي ، ولكنه يجعله تابعا ثانويا للحلة العاطفية والمشاعر الوجدانية .. أو « واقعي » يمزج بين النظريتين . يضيف إليهما عامل الدين والمصلحة الاجتماعية التي ترى في الزواج ضرورة لا بد منها للاستقرار في الحياة وتحمل أعبائها ومقتضيات النهوض ببنعائها الجسماني في مراحل العمر المختلفة .. ولا سيما حينما يدبر الشباب وتنتهي مرحلة العواطف المتأججة والميول الجامحة .

## متاع الساعة ... أو الزواج المادي

فكاننا بالمادي من الناس في هذه الحياة لا يستوحى في علاقته بالجنس الآخر إلا متاع الساعة . فالرجال ينظر إلى امرأة تستهويه ، والمرأة تنظر إلى رجل يعجبها . فيفكر كل واحد منهما في الاتصال بالأخر اتصالا كل غاية الحصول على إرواء ظمئه الجنسي الطارئ وإرضاء رغبته المشتعلة ، حتى إذا تم هذا الغرض المتكافئ المتبادل انتهى كل ما بينهما من اهتمام وصلة ، لا تتجاوز متاع اللحظة العابرة إلى الاهتمام « بالشخص » الآخر من حيث هو في ذاته ، فكان الشريك في مثل هذه الصلة الجامحة السريعة الانتهاء بمثابة « بندقة » حصل الطرف الآخر على الثمرة الداخلية منها ، فلم يبق له أي مآرب في الاحتفاظ

بالبشرة المكسورة .. وليس يضيئه مصيرها بعد أن يطرحها من يده : هل نهشمها الأقدام . أو يلقي بها وقودا وطعمة للنيران في أتون الحياة !

## القاع الواقى !

وقد يحدث في بعض الأحيان أن يعجب كل طرف من الجنسين بالطرف الآخر اعجابا بمعناه المتعة الجسمية البحتة ، بحيث يتطلع الطرفان إلى الارتباط بصفة مستمرة على هذا النحو الذي يشبع نهمهما وتوافقهما الحيوي . وحينئذ قد يفكران في الزواج . ولكن الزواج في هذه الحالة يكون مجرد « سقار » أو « قناع واق » من غارات الانتقاد الاجتماعي وما يحمله في طواياه من مضايقات قد تفسد جو اللذة .

وهذا النوع من الزواج القائم بصفة رئيسية على التوافق الجسماني والأرضاء الحيوي المتبادل . قد تسنده وتشد أزره عوامل اقتصادية أو تناسب في المركز الاجتماعي . ولكنه يظل على كل حال رهنا بدوام التوافق واستمراره . فإذا حدث أن نسرب التصدع إلى بنيان ذلك التوافق من أي ناحية من نواحيه أخذت الشقة تنسع بين الزوجين .. حتى ينتهي الأمر في الغالب إلى تلك النهاية الأسيفة التي لا مناص منها في مثل هذه الحالات وهي الطلاق ...

## سهام كيوييد .. أو الزواج العاطفي

فالعنصر الذي كان ينقص ذلك النوع من الزواج في ضمن له صفة الدوام والتغلب على عوامل التفرقة . التي هي

العنصر الوجداني . فالذى « يشتهى » يريد أن يأخذ أو يتلذذ . أما الذى « يحب » فغالبا همه أن يعطى المتعة لمحبيه ويتيله إياها ، وهذا ما يجعله لما يحصل عليه هو من المتعة قيمة كبرى في ناظره . . . فالاهتمام بالمحبيب هو النتيجة الأولى للإصابة بسهام كيوييد ، بحيث تغدو صحبة المحبوب والانتقال بجواره هي الرغبة الجاهحة التى لا محيص للمحب عن تحقيقها أو تغدو الحياة في ناظره جحيما لا يطاق . لأنها تفقد حينئذ كل معنى وكل قيمة .

فإذا وفق الحبيب وتوافقا في موجة عاطفية واحدة . ثم الزواج بينهما ، لأنه خير نظام يكفل لهما أكبر تسط من الصحبة في موكب العمر . ومثل هذا الزواج يجعل الرجل والمرأة كليهما أكثر على التغلب على ما تحدثه الظروف في الصلة بينهما من سدوع ، لأن كلا منهما يؤثر صاحبه ويعزه ويقدمه على كل اعتبار آخر من اعتبارات المصلحة أو اللذة العابرة .

ولكن المشاكل مع هذا لا تمنعها في الغالب من هجماتها المطلقة ، فإذا لم ينته الزواج بالطلاق — لأن الحب أقوى من كل شيء — فانه يبقى على كل حال عرضة للشقاء أو المنغصات من حيث كان الزوجان ينتظران السعادة وأحلامها الذهبية الخلافة التى صورتها ريشة ذلك الماكر « كيوييد » . . . !

### بين بين . . أو الزواج الواقعى

أما الموقف الوسط بين المادية والعاطفية . فهو موقف من يقدر الزواج حق قدره ، لا من حيث هو مجرد شهوة عارمة . أو عاطفة متقدة ، بل من حيث هو ارتباط بمسئوليات المستقبل

بين إسعاد للزوجة ، وإسعاد للأطفال . وقيام بتربية جيل جديد من البشر ، بما يرضى الخلق الكريم ، والمجتمع المهذب ، والوطن . . . وقيل هذا كله بما يرضى الله الذى جعل الزواج ركنا أساسيا لاستقرار الحياة وقيام الفضائل الفردية والاجتماعية ، وتقديم النوع البشرى .

### الزواج ليس متعة فحسب . . .

وإن من يتأمل احصائيات الطلاق ، ويفحص الأسباب الغالبة للشقاء الزوجى والانتفصال ، حرى أن يتبين أن علاج آفة الطلاق رهن بأن يستقر في الأذهان أن الزواج ليس نظاما قصد به راحة الناس وادخال السرور على نفوسهم وقضاء مصالحهم ومآربهم فحسب . . بل هو قبل ذلك كله « مسئولية » متبادلة بين الزوجين . وتعاون مشترك على تكوين « الخلية الأولى » التى يتكون منها بقاء المجتمع الإنسانى .

فإنظرة الواقعية إلى الحياة ، وإلى الزواج ، كهيئة بأن تزيل ما يحدث بين الزوجين من سوء التفاهم و « خيبة الأمل » التى تنجم عن أوهام اللذة الجنسية الصارخة التى يتوقع بعض السذج دوايها في ظل الزواج إلى الأبد ، والتى قد تنجم أيضا عن الاغراق في الخيالات العاطفية . .

فمتى عرف الزوجان أن الزواج ليس معناه استمتاعا مستمرا أو اناشيد غرامية لا تنقطع بالليل والنهار ، تبين لهما أن الحياة تتطلب إلى جانب اناشيد الغرام والقبيلات الدافئة سميا وراء الرزق ، ومعاناة للتعب واللام . . . ومن ثم يشعرون أن لا نجح الزوجة إذا دخل زوجها من عمله

نوما عميقا دون أن يلتفت لحاسنها المستيقظة .. كما ينبغي أن لا ينجع الزوج إذا وجد زوجته آخر النهار شاحبة الوجهة لا تكاد تفتح عينيها من فرط الإعياء السدى أصابها من الطبع والكس وتعبد الطفل .. فهذه أيضا هي الحياة، كما أن العناق والتبلات وقصائد الغزل جانب آخر من الحياة .

ومطلق الواقع هو الذى يستطيع وحده أن يجمع بين هذين النقيضين فى إدراك الرجل والمرأة ، نيقبلان الحياة كما هي . ويريناهما على حقيقتها ، فلا تفرعهما تلك الحقيقة إذا اكتشغها بعد إغراق فى الوهم والخيال .

### فى الثانية السابعة ..

لهذا ننصح كل رجل وامرأة أول ما ننصحه بالثاني فى اختيار الشريك ، فالذى يشتري ثوبا يصدق فى فحص نسيجه ولونه وشكله ، والذى يشتري سيارة يفتق فى فحص مزايها وعيوبها وحساب ميزانيتها وأعباء صيانتها وصيانتها ... فلا يجب أن يكون اختيار زوج أو زوجة عملا أقل خطرا وجدارة بالاهتمام والثناء من تفصيل فستان أو شراء سيارة جديدة أو مستعملة ..

ونستطيع أن نستطرد فى هذا التشبيه فنقول إن الأحق هو الذى يجعل جمال الشكل هو المزكى الوحيد لشراء الثوب أو السيارة . وأحق منه من يجعل الجمال الظاهري هو المرجح الوحيد لاختيار شريك العمر أو شريكته .. بل الأولى أن يكون المرجح فى الاختيار هو « المثانة » أو « الاقتصاد فى الاستهلاك » أو « الراحة » ، ولكن مع تحرى توفر أكبر نسبة من جميع هذه العناصر أو معظمها فى « البضاعة » التى يتبع عليها الاختيار .

وهناك عامل آخر لا شك فى أهميته الكبيرة . ألا وهو « البيت » . فيجب أن يكون كلا الطرفين مدركا تمام الإدراك أن تكوين البيت وأقامة صرح الأسرة هو الهدف المشترك الذى ينبغي أن يعمل له كلاهما . وبوضوح فى سبيله بجانب كبير من راحتهما ومآربهما الشخصية .. فهذا العامل هو الذى يكتل « وسطا مشتركا » أو « حدا مشتركا » متفاهما عليه بينهما . لا يخلفان فيه إذا اختلفا فى غيره .. أو « رأس كوبرى » يعبران عليه من شاطئء الخلاف إلى شاطئء الاتفاق والتفاهم مسرة أخرى .

فالذى لا شك فيه أنه ما من زوجين يمان من الخلاف فى أى وقت ، لسبب أو لآخر . فالأمان من الخلافات لا يتسنى إلا بوجود أرض بثابة شقة حرام بقدمها الطرفين ولا ينطرق إلى حماها الخصام بأى حال من الأحوال . وهذه الشقة الحرام هي « البيت » أو « الأسرة » .

ولكن مما يجب التنبيه إليه أن العقل وحده لا يكفى للثالث بين الشريكين ، بل يجب على كل حال أن تكون هناك « عاطفة » تستند حرارتها من التقدير المتبادل كما تستمدها من الرغبة المتبادلة والحب والحنان ...

### مرحلة الخطبة

أصبحت الخطبة فى السنوات الأخيرة كثيرا ما تتم بغير مراسم اجتماعية أو إذاعة رسمية للخبر . وليس هذا ذا بال فى الواقع ، لأن أفراد البيئة التى يعيش فيها الخليلان - شأن ما يعلمون الخبر أو يكتشفونه - فسيكونون فى هذه الحالة إلى

« منح كافة التسهيلات » للخطيبين ، وهذه « التسهيلات » أو « التسهيلات » قد تكون أهم ما يميز فترة الخطوبة بالنسبة للفتى والفتاة : فقد درج المجتمع على الإغضاء في شيء من العطف والتواطؤ عن معظم ما يجري بين الخطيبين ، مما يستحق أن يكون محل نقد شديد لو لم تكن الخطبة بمثابة « دهليز » يقضى إلى مخدع الزوجية !

وفي نظرنا أن أهمية مرحلة الخطبة ليست في هذه التسهيلات من حيث لذتها الحسية ، كلا بل في تمكين الخطيبين من الاختلاط والصحة في حالة من « رفع التكليف » تكاد تشبه فترة الزواج من حيث التفاهم على المشاكل المشتركة ومناقشتها ، مما يساعد على كشف الغياب عن مدى ما يمكن أن يكون من الاختلاف بين الطرفين والمزاجين ، تمهيدا لتلاقي هذا الخلاف حينما تصبح الصلة بينهما بالزواج عروة وثقى لا انفصام لها ..

ومما يدعو إلى القلق ما درج بعضهم عليه في الزمن الأخير من تقصير أمد الخطبة إلى حد غير معقول ، فكثيرا ما نسمع عن خطبة تمتد يوما ، ليمتد بها عقد الزواج في الفد مباشرة ، فلا تكون هناك مرحلة خطبة بالمعنى المعروف مع أن هذه المرحلة ضرورية لإيجاد « التأقلم » أو « التكيف » أو « الملازمة » بين الرجل والمرأة ... فما أشبه مرحلة الخطبة بالفترة التي تمر على الإنسان حين ينتقل من مكان شديد السوء جدا إلى مكان معتم نوعا ما ، فلا بد من مدة تظل فيها العين عاجزة عن الرؤية حتى « تتأقلم » أو « تتكيف » بالحالة الجديدة ، وتيسر لها الرؤية الطبيعية .. أو لعلها تشبه فترة « ضبط الموجة » في آلة الراديو

## مرشد المتزوجين .. والخيلين على الزواج ١٤٣

على محطة إرسال معينة - حتى يتيسر لالة استقبال الاذاعات بدون « شوثرة » أو « حشرة » .

ولا يجب أن ننسى أن فترة الخطبة هي الفترة التي يتباح فيها حل مشاكل يغلب أن يثيرها الزواج ، قبل أن تصدم الزوجين ونستعصى على الحل . وأهم تلك المشاكل مشاكل الميزانية الجديدة ونفقات البيت ونظام إدارته والمستوى المناسب للمعيشة . وهذا أهم ما يجب أن تهتم به الخطيبة على الخصوص : لأنها هي التي ستحمل ذلك العبء ، وسيكون عليها أن تعاني مشكلاته التي أصبحت شائعة جدا في أيامنا هذه ، وكمن من زواج اغفلت فيه هذه الناحية انتهى إلى فشل أو إلى كارثة ...

وفي مرحلة الخطبة أيضا تتاح أحسن الفرص لمناقشة مسألة « الجهاز » وتأثير البيت وقرنيه بما يوافق المزاجين بقدر الإمكان ... ولعل لإيجاد « محل السكن » نفسه قد أصبح - بالنسبة لأزمة المساكن الحالية - أهم من تأثير السكن وقرنيه . فقد يتمين بسبب بهائلة النفقات أن يعيش الزوجان في بيت أهل أحدهما ، فيجب أن يبحث الخطيبان هذه المسألة الشائكة جدا بعين العقل والحذر ، بحيث لا تطغى عليها الرغبة في تعجل « ليلة الزفاف » فيفقدان عن هذه المسألة الجوهرية التي تظهر مرارتها بعد انقضاء « فترة العسل » بنشوتها العابرة ..

## رفقا بالمعذاري

ولعل أهم واجب على الخطيب - باعتباره أخير الخوفين بالحياة - أن ينتهز فترة الخطبة للتقيد بـ « خصاله » - إذا



كانت ساذجة جاهلة بواقع العلاقات الجنسية - لكي تتكون عندها - بكل رفق وكياسة ، فكرة عن وظائف الجسم الحيوي وعلاقتها بالزواج وأنجاب الأطفال - بحيث تتفتح الفتاة بالزواج تفتحا طبيعيا - عن ميل لا عنوة ودفعة واحدة - وإلا تفرت من الزواج ومن الزوج إلى الأبد .. !

وأهم هذه التمهيدات الدقيقة الشائكة هو محور فكرة " القائم " من الصلة الجنسية الشرعية من ذهن الفتاة - وإشعارها أن هذه الوظائف الطبيعية لا عار فيها ما دامت في حدود الكرامة الإنسانية - أي نتيجة حب وتغاهم - فلا تجد الفتاة بعد ذلك حائلا من الحياء الخاطيء يحول دون انتمام سعادتها الجنسية عند الزواج .

### تحديد النسل ..

كما يجب أيضا أن يتفاهم الخطيبان المستثيران على مسانة الأطفال ، فمن الخطأ ألا يتفكرا من زواجهما ثمرته الطبيعية ، ومن الخير إذن أن يناقشا هذه الثمرة مقدما - فينتقا على نظام الإطلاق في النسل ، أو على تحديد النسل - كيفما يريدان - ويحسب ما يوافق ظروفهما ، على أنه يجب أن يستقر في ذهنهما جيدا ، وعن تفاهم صريح ، أن الطفل متى حل فسيقا على أحشاء الأم صار عليها أن تحببته بكل أسباب الرعاية والاکرام والاعزاز ، قبل أن ترى وجهه الجميل بشهور طويلة ... حتى إذا برز إلى النور ، كانت العناية به مقدمة على كل شيء - مهما كلفت تلك العناية أمه وإياه من مضايقات ...

ثم هل ننسى - في مقام الرفق بالعذارى ، واجب الفحص الطبي في فترة الخطبة ؟ فإنه من أوجب الواجبات أن يتأكد

الزوج على الخصوص من خلوه من الموانق الصحية - سواء من الناحية الجنسية أو غير الجنسية - قبل الإقدام على عقد القران .. ويحسن أيضا أن تتبين الفتاة خلوها من أي مرض شخصي أو وراثي - بقطيل الدم وما إلى ذلك - حتى لا تكون هناك جناية من أحد الخطيبين على الآخر - وعلى نسلهما في المستقبل .

### العفة قبل الزواج

ويجب في جميع الأحوال ألا يتورط الخطيبان في قيام علاقة جنسية بينهما في فترة الخطبة ، بنصام معنى العلاقة الجنسية .. فإن أخطار ذلك كثيرة جدا ، ولا سيما على الفتاة ، فقد يتدخل القدر بأى شكل - ولو بالوفاء - فيختطف الخطيب قبل انتمام الزواج .. فنكون الطامة الكبرى بالنسبة للفتاة ! .. ولا ينذر أن تكون ثمرة ذلك الاتصال الجنسي قد تحركت فعلا في أحشائها - فمن الخطأ الشائع الظن أن موانع الحمل من أي نوع كقيلة بنعمه مائة في المائة .. يضاف إلى هذا أن مثل هذه الصلة حتى إذا سترها الزواج لا تحول دون إفساد الاحترام والتقدير من جهة الزوج لزوجته التي أباحت له نفسها قبل الزواج ... ولا يحول دون غضب الله الذي يحتاج الزوجان إلى رضاه سبحانه وتعالى لمباركة رباطهما الوثيق .

### حفلة القران ..

كثيرا ما يكون لحفلة القران أوفى نصيب من أحلام الفتاة . فهي ترى في أحلام البقطة والنمائم شاحداً لذلك اليوم ، في أي زينة وأحسن نظام . ولكن يجب أن يكون من التمهيد في الانتفاع

وراء تلك الأحلام اندفعا طائشا ، فان نفقات الحياة العادية في هذه السنوات أصبحت مرهقة ، فهاهيك إذن بنفقات الحفلات الباذخة . فهي ترف لا يستطيعه فعلا إلا كبار الأغنياء والثرى . وإن كان الكثيرون ممن ليسوا من كبار الأثرياء يحبون أن يخدعوا أنفسهم أو يوهمو الناس بأنهم منهم ..

وليس في هذا ضير لولا ما يجرد على « الميزانية » الناشئة من الأضرار والهزات التي قد لا تحتلها وهي لا تزال لدنة العود .. بل إن الهزات قد تتجاوز الناحية « المالية » إلى « الصحة » و « الشؤون الداخلية » .. فالفتاة العاطفية التي تنزوج في حفل رنان ، يملئ لها الخيال فتتوقع الحياة في مستوى يناسب ذلك الحفل بصفة دائمة .. فيصدمها الواقع المر ، وقد تتبرم بحياتها ، ويؤثر ذلك على علاقاتها الداخلية بزوجها دون أن تدري .

فخير ما ننصح به الزوجين المتوسطي الحال أن يكتفيا بحفل بسيط مقصور على الأهل وأقرب الأصدقاء ، مع الإقتضال من النفقات المالية قدر الإمكان ، حتى يستفيدا من الاقتصاد في شراء ما هو أنفع ، أو في ادخاره للطوارئ .. وحتى يستقر في ذهنيهما منذ البداية أن الحياة واقع لا خيال ، وأنها « مقالة منثورة » وليست « قصيدة من الشعر » من النوع الساخن !

والحقيقة أن أهم ما في حفلة الثران ليس « زفة العرس » بل الارتباط الخطير بين قلبين وجسدين ، ارتباطا أبديا في السراء والضراء ، فمن الخير ألا تكون هناك مظاهر تشوش هذا الخاطر وتطمسه .

### جسد واحد ...

وأول ما يواجه العروسان بعد العقد هو أنه قد صرح لهما من المجتمع ، وبسنة الرحمن ، أن يكونا منذ الساعة « جسدا واحدا » .. والحق أنهما سيشعران في الفترة الأولى أن مسألة هذا « الجسد الواحد » أهم ما مر بهما في حياتهما .

ولكن يجب ألا يغرب عن البال أن « الاتصال الجنسي الأول » قد يكون أخطر خطوة في حياة العروسين ، لأنه سيتوقف عليه كثير جدا من النتائج في المستقبل . فيجب أن يكون هناك تمهيد كلف قبل الأقدام عليه ، بحيث تكون هناك رغبة أو ارتقاب له من جانب العروس .. فلا تشعر أنه اعتدى عليها في أمس شيء من جسدها بسريرتها الداخلية .. فالشيء الكثير يتوقف على شعور العروس بالنشوة في الاتصال الأول بزوجها . أو شعورها بأنها « فريسة » منتهكة مزقة .. فالرجل بعد ذلك أما أن تكون صورته في قرارة نفسه صورة إله محبوب ، أو صورة وحش منفر ترتعد منه الفراش ..

ويجب ألا ننسى أن الاتصال الجنسي الأول إذا جاء موافقا . شعرت العروس بالنشوة واستقامت طبيعتها الجنسية . أما إذا لازم الفشل ذلك الاتصال وكان العريس غير كيس أو لبق ، أعقب ذلك الاتصال نفور واحتقار لنفسها وتغزز ، يشوه طبيعتها الجنسية بعد ذلك على طول المدى ، بحيث لا « تتجاوب » مع الرجل أقل تتجاوب نفسى أو حسي ..

وكذلك يحسن عدم الإفراط في الاتصال الجنسي في البداية . حتى لا يرسخ في ذهن العروس أنه

وانه لا بد أن يدوم لكى تبقى للزواج سعادته ... فالزواج صلة روحية كما انه صلة جسدية . وكما يصير الزوجان جسدا واحدا ، كذلك يصيران - أو يبقى أن يصيرا - روحا واحدا وعقلا واحدا بتدر الامكان . نجب العناية بتنمية لذات الصحية العقلية والروحية والعاطفية إلى جانب الصحية الجنسية . فلا يكون الزواج قائما على « رجل واحدة » ، فإذا أسسها العرج في أى وقت انهيار الزواج من أساسه .. فليحرص الزوجان على تقوية « الرجل الأخرى » منذ البداية :

### هذان الغريبان

في احيان كثيرة يجد الزوجان الجديدان نفسيهما أشبه بالغريبين في ليلة الزفاف ، كأنهما لم يلتقيا من قبل . وهذا شائع عندما تكون الخطبة قد تمت بتدبير العائلة ، لا عن علاقة هوى سابقة .. فان علاقة الخطيبين شيء . والنوم وقضاء الليل كله في فراش واحد أو في حجرة واحدة شيء آخر . ولا سيما بالنسبة للفتاة التي يغلب ألا تكون قد قضت الليل في حجرة واحدة مع شخص بالغ من الرجال . حتى ولو كان أباه أو شقيقها . فمهما يكن من حبها للعريس . أو ميلها الجنسي إليه ، فانها تستغرب هذه الخلوة ولو بعض الاستغراب . وتجد أنها قد تعرضت للون جديد من المعيشة لم تالقه . ولعلها ترى أن هذا اللون الجديد أفضل والذ وأمتع . ولكن للعادة المتأصلة والألفة نفوذها الخارق .. وتغيرها ولو إلى ما هو أفضل شيء ، صعب على النفس حتما .

لهذا يجب أن يحترم كل منهما هذا الاستيحاش أو هذه الغربة

في الشخص الآخر . فلا يصدم عواطفه وعوائده بدمعة واحدة ، بل يحاول مجاملته وملاينته حتى تتمكن المبادئ الجديدة من نفسه وتذهب وحشته .

يضاف إلى هذا أنه كثيرا ما يجد العروسان نفسيهما في غاية الإعياء بعد مناعب الزفاف الجسدية والعصبية ، فموقف القران رهيبته وهزته ولا مراء ... فإذا بالليلة التي اتفقا الممر في تخليها حافلة بالمتع والذات والأنس ، قد تكتشفت من رغبة بل حاجة ملحة إلى النوم . كأنهما لم يلتقيا في سعيد واحد . ولم يفلق عليهما باب مخدع واحد باسم الله : وباسم القانون والعرف الموضوع ... وفي هذه الحالة يجب أن يفهم كل منهما أن الواجب والعقل يقضيان بالإخلاق إلى الراحة ، حتى لا يبدأ صفحة علاقتهم الجديدة بداية سيئة ، فالأوفق أن ينتظرا حتى تتجدد القوى ، لكي تكون ذكرى الاتصال الجنسي الأول زادا جميلا دافئا للمستقبل : بما يحمل في طوياه من الأيام السمان أو الأيام العجاف ..

لما إذا أخطأ العروسان ومارسا الاتصال الجنسي رغم تمهيما : لخلج كل منهما خجلا يحول دون مصارحة صاحبه بتعبه وإعيائه . ونجم عن ذلك قصور عن بلوغ المأمول من النشوة ، فيجب ألا يعوقهما ذلك عن محاولة ما هو أحسن وأوفق في هذا الباب في ظروف أخرى : كي لا تفسد تلك المحاولة الفاشلة قابليتهما للمعاشرة الزوجية ...

### التحرر من الخجل ..

ولكن مفهومنا قبل كل شيء أنه لا سبيل إلى السعادة الجنسية الكاملة بين الزوجين بدون انطلاق وتحرر عن الخجل الزائد .

لأن أساس السعادة الجنسية هو الاستسلام للذة الحسية بدون مقاومة أو منعه ، وطلب ما تحققه تلك اللذة بصراحة وبغير ختمان ، ولا ينجح زواج بغير ذلك الشرط . وإلا صار الزواج شيئا لا لذة فيه بالتيلس إلى الصلات غير الشرعية ، التي يتحرر فيها الطرفان تحررا تاما في سبيل ارضاء رغبتهما المشتركة .

وقد يعسر تحقيق هذا الانطلاق ولا سيما لدى الفتيات — والفتيان أحيانا — الذين تربوا في بيئات تحرم على نفسها مناقشة أسرار الحياة الجنسية أو الإشارة إلى أي شيء يتصل بها . فواجب الطرف الآخر في هذه الحالة أن يحطم هذا « السور » ، سور الخجل غير المرغوب فيه ، حتى يكون امتزاجهما تاما في موجة حسية واحدة . ويتحقق ما عني بالزواج من أنه « جسد واحد للرجل والمرأة » ..

وأهم وسائل ذلك التحطيم هو التفاهم اللغوي وشرح أسرار اللذة والاتصال الجنسي والتفاعل الذي يحدث في الأعصاب . بحيث يشرع الزوجان في ممارسة الاتصال الجنسي ولديهما الفية الصادقة لمحاولة نزع كل حياء وتحطيم كل ما يعوق دون الوصول إلى الغاية المنشودة ..

وليطم الزوجان أن واجب كل منهما أن يربى نفسه وصاحبه تربية جنسية عملية من جديد ، فليست علاقتهما بنت ساعتها . لهذا يجب أن يروضا جسديهما على التوافق العصبي والحسي ، بحيث يحصلان على أوفى نصيب من المتعة المشتركة .. عن طريق « منح الذات » للطرف الآخر ، فمنح الذات أو الاستسلام — بالمعنى الإرادي لا بمعنى الأذعان السلبي — هو الف بء الزواج الموفق ..

أما عدم توفر عنصر « المنع » أو « الاستسلام » فإنه يؤدي إلى عدم اكتراث الرجل ، بضي الوقت ، بارضاء رغبة المرأة الجنسية ، فيتصر همه على ارضاء رغبته الخاصة فقط من الاتصال الجنسي ... هذا إذا لم يتشد اللذة المكافئة المتبادله في علاقة أخرى خارج نطاق الزوجية ... أو بإبدال زوجته بزوجة ، أو بغير ذلك .

وينبغي أن يستقر في الأذهان أن الاتصال الجنسي الكامل بين الزوجين ليس مجرد السفاد البهيمي ، وإنما هو تعبير عن عاطفة الحب والاعزاز والامتزاج الوجداني عن طريق الحركات لقصور في لغة الكلام عن نقل هذا النوع من الأحساس الجياش . فهذا الأساس الوجداني هو الذي يجعل من الاتصال الجنسي قية عاطفية خاصة تعصم الطرفين من طلب اللذة البهيمية في خارج نطاق الحب الزوجي المشروع .

### العش السعيد

ما من بيت يستحق هذا الاسم — اسم البيت — إذا كان مجرد مكان تجتمع فيه الأسرة للطعام والشراب والمقام ، كانه فندق أو خان .. فليس عش الزوجية السعيد أو بيت الأسرة مكانا تحسب ، بل هو موطن نفسي ومسكن ، بمعنى أن النفس تسكن إليه سكون الطفل إلى صدر أمه الحنون .. فنحن نعود إلى البيت كما تعود السفينة إلى المرفأ ناجية فيه من زعازع الاتواء في عرض البحر .. فنلقى إليه بأحماننا وننسى فيه مقاعبتنا وننغم فيه بحضه عاطفي قبل الدفء المادي المنعم من الوقت والمداة . ذلك أن فيه شريكنا الروحي ، الروح أو الزوجية .

وفيه بناء حياتنا المشترك ، ومساهمتنا المتواضعة في سلسلة النوع البشرى ، ونعنى بهم الأطفال .

فمن أراد أن يبني عش الزوجية السعيدة يجب أن يحصل هذه الاعتبارات محل الرعاية الثابتة . فلا يكتم عن شريكه في العيش سرا ، بحيث يغدو العيش كأنه صدر كبير يجد فيه متنفسا عما يضيق به صدره الصغير . ويجد في قلب شريكه أو شريكته جوابا ومدى لما في نفسه ، كما تجد الآلة الموسيقية جوابها في صوت آلة أخرى يحركها عازف ماهر بناء على «نوتة موسيقية» واحدة . . . وهذه النوتة الواحدة هي السعادة العائلية . وهذا العازف الماهر هو الحب بين الزوجين .

### زينة الحياة الدنيا

ولم تتم السعادة حتا إلا بثمرة جميلة تتناسب مع جمال العاطفة التي تربط الزوجين ، وهذه الثمرة هي الأطفال : فالزوجان المتحابان حبا كاملا ، لا مجرد اشتها جسدي سطحي . يميلان حتما لإنجاب أطفال هم بمثابة آية حية على هذه العاطفة التي يحسان بحياتها سارية في حياتيهما وجامعة بينهما في موجة جنسية ووجدانية واحدة .

والواقع أن إنجاب الأطفال عامل تقوية لمصرح السعادة الزوجية الحقيقية ، لأنهم يجسمون للزوجين ما في حبهما من جمال وحياة ، ويكونون بمثابة رباط جديد يوثق ما بينهما من ارتباط . ولئن برزت بانجاب الأطفال مشكلات جديدة لم يكن لها من قبل ولادتهم وجود . . . مثل مسألة النفقات اللازم توفيرها لحاجاتهم ، ومشاكل التربية والعناية المادية كالغذية والتمريض .

فان لهذه المضايقات مقابلا من المتع الجديدة ، ومنها متممة مداعبتهم ، والتطهى بلهوهم ومناعاتهم . . . فالبينون زينة الحياة الدنيا ، ولا يعرف مبلغ ما في هذه الحكمة السامية من عمق الا قلب أب او قلب أم . . . « فلا بهجة لبيت يغير اطفال . ولا بهجة لحديقة يغير ازهار . ولا بهجة لحياة يغير حب وتراحم » كما قال دستوفسكى الخالد في إحدى قصصه الرائعة .

### النعمة الكبرى

ولكن النعمة الكبرى في الحياة الزوجية لا تتم إلا بشيء يجب الانشء ، وهو الإيمان بالله والتوكل عليه . فهو الذى يلهم الزوجين الحب المتبادل ، ويهديهما سواء السبيل ، ويرزقهما اليسر والرخاء والبنين ، ويسهل ويهون على نفوسهما مشاق الحياة ، وما أكثرها ولا سيما في هذا الزمن الأخير . . .

ولا عجب ! فان الحب سر الله في خلقته ، جملة في اعيننا وقلوبنا كى يتكاثر الناس ويقبلوا راضين على حمل تبعات الزواج والأمرة وتربية الأولاد . . . فالزواج سنته ، والحب حكمته ، والخير غايته وإرادته .



بحث اجتماعي نفسي طريف  
للكاتب الأمريكي: توماس دالير

إنجماع في الحياة.. كيمياء!



## النجاح والسعادة .. كيمياء !

قد يتشابه شخصان في كل شيء .. في الصفات ، وفي المؤهلات ، وفي الفرص ، ولكن النجاح يوالى أحدهما ، ويعرض عن الآخر ! .. وقد تتشابه امرأتان في الجمال ، وفي المواهب ، ولكن إحداهما توفق في زواجها ، بينما تمنى الأخرى بالفشل . فلماذا ؟ .. لماذا يسعد بعض الناس في هذه الحياة ويشقى آخرون ؟

إن الكاتب الاجتماعي الأمريكي « توماس درابر » يعزو هذا إلى وجود ما يسميه « كيمياء بشرية » .. حتى نحن البشر — في رأيه — عناصر كيميائية ، قد ينجم عن اختلاط بعضها ببعض مادة نافعة ، وقد يفتأ عن الاختلاط انفجار .. وفي الحالة الأولى يكون النجاح والسعادة ، وفي الثانية الفشل والشقاء !

فتمال نقرا مما هذا العرض الطريف الذي نلخصه لك عن كتاب : « نحن البشر عناصر كيميائية » ، لذلك الكتب .. إن العنوان يوحي بأنه كتاب علمي ، ولكنه — في الواقع — يعيد عن علم الكيمياء ، فهو مرشد اجتماعي ونفسى يهديك إلى سبيل التوفيق في الحياة .

لماذا يؤتى بعض الناس مقدرة على إحراز النجاح في الأعمال والمهن ، بينما يخفق سواهم ممن أوتوا عين الميزات والصفات فلا بقدرتون على إحراز هذا النجاح ؟ .. ولماذا

يوفق بعض الناس في حياتهم كآباء أو أزواج ، بينما يعجز آخرون — يماثلونهم في كل شيء — عن الوصول إلى هذه السعادة العائلية ! .. ولماذا نرى بعض النساء قادرات على إحراز الهناء والنجاح — كزوجات أو أمهات أو مدرسات أو عاملات في ميادين المجتمع — ونرى غيرهن ممن لا يقتسمن الذكاء والفطنة والتفاني العقلية عاجزات عن الاستمتاع بهذه السعادة وهذا النجاح ؟

لقد حيرنى هذا السؤال سنوات عديدة ، كما حيرك أنت الآخر — ولا شك — وحير غيرى وغيرك من الناس . وقد انتهيت إلى الاعتقاد بأن الأمر — إلى حد كبير — مجرد كيمياء بشرية ! .. أجل ، إن السر في ذلك يرجع إلى أن الإنسان عنصر « كيميائى » ، وأن « بعض » الرجال والنساء خليط كيميائى « طبيعى » ، في حين أن سواهم خليط « غير طبيعى » ! .. فالذين يعرفون كيف يستخدمون عناصرهم الكيميائية البشرية ، يتفوقون على غيرهم ويعرفون كيف يرتفعون بشخصياتهم ويحرزون السعادة والمجد .. أما الذين لا يجيدون استخدام هذه الكيميائية البشرية ، فيصعب عليهم أن يتقدموا غيرهم من الناس ، وأن يساهموا في إحراز النجاح والسعادة !

ولا شك في أن الإنسان الذى أخفق في ارتقاء سلم الحياة يستطيع بالتمرس في معرفة الكيميائية الإنسانية أن يتغلب على هذا النقص ، فيكتسب قوة وإرادة ليبدأ من جديد في تكوين مستقبله السعيد .. كما أن الناجح يستطيع بالتمرس أن يضاعف من ثقوته !

## الحياة تتطلب براعة في مزج الشخصيات

وتواعد معرفة هذه الكيمياء البشرية سهلة هينة ، ليس فيها تعقيد ولا غموض : إن علم الكيمياء الحديث يقول إن الكيمياء يعرف ستة وتسعين عنصراً كيميائياً ، يستطيع من يؤتى براعة في تركيبها وخلطها خلطاً جيداً ، أن ينتج الأطعمة والأشربة ، والأدوية ، والعلطور ، والانسجة ، والسموم ، والمتفجرات ، وكافة المواد اللازمة للإنسان . فان الكيمياء يملك أن يجعل معمله مركزاً للإنتاج طاقة هائلة من ابتكاره وصنع بده ، ولكن .. بشرط واحد : هو أن يكون قد أوتي البراعة في خلط هذه العناصر بدقة وإحكام .. ذلك لأنه إذا خلط أنواعاً معينة من العناصر « بكميات غير محدودة ، وبطريقة غير مدروسة ، قد ينتج مادة متفجرة تنسفها هو وعمله وتمزقها شر ممزق !

وهكذا الحال مع الناس ! .. فكل إنسان منسأ بمثابة كيمياء ، غير أن بعضنا أوتي حذاً في خلط العناصر خلطاً مبيداً ، في حين أن بعضنا آخر يروح ضحية الانفجار ! .. ذلك لأنك حين تمزج كيمياء بعض الناس بكيمياء بعض آخر ، تنتسأ من ذلك إحدى نتيجتين : إما مركب كيمياء « غير طبيعي » يحدث منه انفجار ، أو مركب كيمياء « طبيعي » ذو نفع وفائدة .. ومن ثم نجد القنور يدب بين شخصيتين معينتين إذا اختلفتا ، ولكنه لا يدب إذا اختلف كل منهما بشخص غير صاحبه !

ونستطيع أن نستنتج من كل هذا أن الإنسان إذا تعلم كيف يخلط الشخصيات التي يختارها خلطاً محكماً ، فإنه

يستطيع أن يتجنب الانفجار ، وأن ينتج علاقات ذات قيمة وفائدة . ومعنى هذا أن كل واحد منا يستطيع أن يتعلم كيف يكون كيمياء بارعاً من الفاحية الإنسانية ، عندما يستعمل إدراكه في معرفة العناصر الكيميائية التي تركب منها كل إنسان من هؤلاء الذين يخلط بهم أو يعيش بينهم ! .. ففى ويسمع كل منا أن يتعرف على طبيعة الناس الذين درس أخلاقتهم وشخصياتهم بحكم اختلافه بهم ، ومن ثم يعين العناصر الكيميائية التي يتركبون منها ، ثم يبتكر طريقة بارعة يخلط بها هذه العناصر ليحقق ما يريد !

ولا شك في أن مراقبة تصرف كل إنسان بعين مفكرة ، تساعد على تعيين تركيبه الكيميائى .. لا سيما إذا كانت هذه المراقبة في حالات الغضب والفرح وغيرها من الانفعالات العاطفية التي تكشف الإنسان على حقيقته .. فلو أنك امعنت التأمل في تصرفات الآخرين أثناء انفعالاتهم ، لوأيت أن كل إنسان يؤلف مركباً كيمياء يخلط من المركب الذى يتألف منه إنسان آخر .. وكل واحد منا يمارس هذه الدراسة الكيميائية في كل ساعة وفى كل وقت ، إذ أن كل حالة من الحالات التي يصادفها تؤلف مادة صالحة لهذه الدراسة .. فسواء كنت من المشتغلين بالسياسة ، أو الأعمال الإدارية ، أو الصحافة ، أو كنت تعمل في أحد المرافق العامة — أو في أى منصب يجعلك على اتصال بالجواهر — ففى وسعك أن تتجنب حالات الغضب والتفجر إذا عرفت كيف تتصرف مع الناس على ضوء التحليل الكيميائى الإنسانى . إذ أن هذا التحليل يساعدك على التحكم في سلوكك نحوهم .





بموضوع المشكلة العامة التي أثارها . بموضوع السلعة التي يبيعها . مستخدما في ذلك قدرته الشخصية وبلاغته وقوة منطقته .. وهذه هي الطريقة التي يستخدمها البائع في متجره ، والكاهن في كنيسته . والمرشح في اجتماع ناخبه . كما يستخدمها الموظف الذي يحتم عمله الاتصال بالناس .. ومعنى هذا ان هناك اناسا خلقوا يبتغون بالمميزات التي تساعد على إحداث « التفاعل » اللازم في عقول الآخرين . ولكن هذا لا يعني ان الآخرين لا يستطيعون ان يكتسبوا هذه الميزات . بل ان في وسعهم ذلك . والسر في ذلك هو ان يتق المرء بنفسه . إذ ان الثقة بالنفس هي أساس النجاح .. وهي تعتمد على ان يكتشف المرء نفسه ويكشف نفسه الآخرين !

### الزعامة وكيمياء الإنسان

ولا شك في ان العظماء المبرزين في ميادين السياسة والأعمال . هم من الكيمياويين الماهرين في تحليل التركيب الإنساني . إذ ان في وسع كل واحد منهم ان يحلل كيمياء الآخرين ، وان يمزج العناصر الكيمائية المتوفرة لديهم ، ويستخدم كيمائويته الشخصية للوصول إلى مراقي النجاح .. فنجد رجل الأعمال أو السياسي المبرز يجمع حوله عددا كبيرا من الأعوان الذين تخلف كيمائويته الإنسانية بعضها عن بعض ، لينشئ منهم جهازا قويا يقوم بجلائل الأعمال .. ولو أننا راجعنا تاريخ بلادنا ( أمريكا ) لوجدنا مثلا واضحا .. فان الرئيس « ابراهام لنكولن » كان من أقدر الناس على التعرف على الكيمياء الإنسانية ، إذ نجح في مزج طبائع بشرية مختلفة ، صاغ منها وحدة وطنية ذات امكانيات هائلة .

والواقع ان الذين يرقون إلى مناصب الزعامة ليسوا كيمياويين بشريين محسوب . وليسوا ماهرين في خلط العناصر الكيمائية البشرية فقط . بل انهم اوتوا — كذلك — المقدرة على إحداث تفاعل كيمائوي يفيد بين الآخرين — سواء كانوا أفرادا أو جماعات — دون ان يعيروا من انفسهم . والذي يتأهل سحر الزعماء والقادة . يجسد ان سر زعابتهم يكمن في انهم لم يكونوا يطلبون سواهم بالكمال . ولم يكونوا يطلبون من الآخرين ان يفكروا ويشعروا ويتحدثوا بعين طريقتهم في التفكير والشعور والحديث . ولم يكونوا يشترطون فيهم اعتناق عين المبادئ السياسية والاجتماعية التي يعتنقونها هم . وإنما كانوا يهتمون بكفاءة الأشخاص الذين يجمعونهم حولهم . من ناحية الثقافة والخبرة والمقدرة على العمل . وما لديهم من ميزات شخصية .. وعندى ان هذه المتدرة — مقدرة إحداث تفاعل كيمائوي مفيد بين الآخرين — هي اهم ميزات القائد الناجح والزعيم الموفق .

### كيمياء الإنسان والسعادة الزوجية

وللكيمياء البشرية دور كبير فيما يسود الحياة الزوجية لبعض الناس من هناء وأنسجام ، وما يخيّم على بيوت اناس آخرون من شقاق وخصام .. وإليك امثلة على ذلك :

عرفت يوما شابا كان كثير التنقل بين الفتيات ، إلى ان التقى يوما بفتاة ، لم تنقض أسابيع قلائل ، حتى تزوج منها .. فما السر في هذا ؟ .. لقد سألته فكان جوابه : « الحق انها ليست أجمل ممن عرفتهن من قبل ، ولكنني شغرت —

عندما ظهرت في حياتي — بانتي أشبهه بالبحار الذي طاف المحيطات الهائلة ، ثم وصل في النهاية إلى بر السلامة والأمان . ذلك لأن فيها شيئا خلق في نفس شعورا بالطمأنينة . والثقة بالنفس ، والاستقرار ، والهدوء .. ولقد كانت هذه الفتاة بطيئة الخطوات ، هادئة ، لا تمتاز بشيء أخاذ .. إلا أنها تعلمت كيف تكسب صداقة الآخرين .. في حين أن الشاب كان سريع التفكير والعمل ، يحب الناس ، وكان أكثر منها خبرة بالحياة وميلا إلى المغامرة ، ولكنه — في الوقت ذاته — كان يميل في أعمائه إلى الاستقرار والدعة . وقد انقضى على زواجهما خمس وثلاثون سنة تقريبا ، ولا يزالان يعيشان معا على السراء والضراء ، ويشتركون في إحراز التقدم والنجاح ..

نهما يؤلفان ، بكل بساطة ، عناصر كيميائية منسجمة ، وهذا شرط أساسي في الزواج . فإن المرأة التي تتزوج رجلا وهي تعتقد أن في وسعها إصلاحه قد تفاجأ بالخيبة ، كما أن الرجل الذي يتوهم أنه قادر على تغيير المرأة التي يتزوجها قد يكون مخطئا ، إذ لا بد — أولا — من أن تكون عناصرهما الكيميائية متوافقة . ومن الأمور المسلم بها أن الزواج ، حتى في أحسن حالاته ، ينطوي على كثير من المصاعب . فانه لا مراء معتد أن يستطيع اثنان من الناس — يختلفان في أمور كثيرة — أن يعيشا معا يوما بعد الآخر ، وليلة بعد الأخرى — غير السنين — دون ملل أو تذمر . ولكنا إذا نظرنا إليهما على ضوء التحليل الكيميائي لشخصيتهما ، وجدنا أنهما يؤلفان معا تركيبا كيميائيا منسجما ! .. فقد تكون المرأة ميالة إلى الموسيقى والشعر والروايات الخيالية ، مقتونة بالمرح والحياة الصاخبة ؛

بينما يكون زوجها منصرفا إلى عمله . يسعى دائما إلى الشهرة والمجد ، فهو يعاف الحفلات ، ويكره أن يقرأ شعرا . ومع ذلك فقد نجده معززا بزوجته ، نخورا بها . وإن لم تكن حياتهما المنزلية مثالية ولا عاطفية ! .. مثل هذين الزوجين مناقضان في التركيب الكيميائي ، فإذا التقيت بهما فتق أنهما لا يبقيان على الحياة الزوجية إلا لأن وجود أولادهما أوجد جوا منسجما عاشا فيه عيشة هادئة .. بحيث إذا خلا البيت من الأولاد — بعد كبرهم واستقلالهم — تغير الوضع في البيت ، وعاد التفاعل الكيميائي بينهما إلى طبيعته . فأحدث الانفجار .. والطلاق !

وكثيرا ما يحدث أن تذهب زوجة جميلة وسعيدة مع زوجها إلى حفلة عائلية عامة ، فتلمح زوجها يقف — مصادفة — مع امرأة أخرى ، وإذا ذلك فتثور غيرتها وأنانيتها ، فلا تستطيع أن تضبط أعصابها . وتصر على الطلاق ! .. وقد يحدث — بعد شهر واحد — أن تسمع هذه الزوجة أن زوجها السابق قتل في حادث أليم . فتعززن عليه حزنا بالغا ، وتقول في نفسها : « كم كنت مجنونة ! .. أستطيع أن أرى الآن غلطتي وتسرعي ، فكم من رجال تقربوا إلى نساء ، منذ آلاف السنين ، دون أن يجر ذلك إلى خراب البيوت وتحطيم الزوجة ! » . ولا شك في أن الفترة والأثنية من أشد سموم السعادة الزوجية فتكا ، وليس بوسع أية قوة كيميائية أن تصد في وجهيهما ، وهذا هو السبب في وجوب التزام الحكمة والتريث في علاقتنا الزوجية .. وكم من أشخاص يقعون ضحايا لمخالفة لطبيعتهم الكيميائية ، بسببهم زعماء في الفلاح عن

انسانيتهم . ولكن أغلبهم يندمون على ما يترتب على ذلك من رد فعل ! .. والواقع ان معظمنا يعجز عن ان يتصور ما يصدر عن المرأة من تصرفات في ثورته دفاعا عن الكرامة الشخصية . او - بالاحرى - عن الانتية ! ولكن اثر هذه التصرفات يبدو اظهر ما يبدو في الحياة الزوجية . فما الزواج سوى عملية خلط مادتين كيميائيتين . وقد يؤدي هذا المزج إلى تركيب نافع . كما قد يؤدي إلى انفجار .. وقد يحدث التفاعل منذ البداية ، وقد يتأخر ظهور اثره مدة من الزمن . لأن هذا النوع من العمليات الكيميائية معتد جدا . ويحتاج إلى زمن كي تتحلل المادتان إلى عناصرهما وبمس التفاعل .

### سحر الدموع .. وعواقب الكبت

روى لى طبيب نفسى قصة رجل أصيب بالعمى فجاءه . فحضره كبار الأطباء ليعرفوا السر في فقدان بصره . لكنهم اخفقوا . وأخيرا ، ذهب الرجل إلى طبيب نفسى خبير بالكيمياء البشرية ، قراح الطبيب النفسى يغرى الرجل بالانطلاق في الكلام عن حياته الشخصية . وسأله الطبيب فجأة عن علاقته بزوجته ، فاتفجر الأعمى قائلا : « أنا لا أطيق النظر إليها ! » .. وما أن انصرف الرجل ، حتى باثر الطبيب باستدعاء الزوجة . وصارحها بأقوال زوجها ، فاصغت إلى الحديث بهدوء ورباطة جأش ، واعترفت بأن حياتها لم تكن سعيدة ، ولو أنها كانت تبدو منسجمة إلى درجة كافية ، بدليل أنه لم يقع بينها وبين زوجها أى انفجار ، بل إنها كانت تحاول دائما أن تتجنب الخصام معه !

وكانت الزوجة تحب زوجها هذا إلى درجة أنها وافقت في نهاية الحديث على التضحية بنفسها والطلاق منه . وفي اليوم التالي اجتمع الطبيب بالزوج الأعمى وأخبره بما فعل . وقال له : « انك لن ترى زوجتك بعد الآن . فقد قررت ان تغيب عن حياتك إلى الأبد ! » .. ولم تنقش سوى أشهر قليلة . حتى استرد الرجل بصره ! .. وكانت هذه معجزة من معجزات كيمياء الإنسان .

في مثل هذا الحادث لم يحدث انفجار بعد المزيج الكيميائى - الذى تم بالزواج - ولكن التفاعل الكيميائى بين الزوجين جاء على شكل تسسم أصاب أحدهما ، بالرغم من أن الآخر لم يكن سببا مباشرا في هذا التسسم .. ومعنى هذا ان الزوجين اللذين من هذا القبيل قد لا يستطيعان ان يسعدا بزواجهما ، ولكنه لا يعنى ان النتيجة واحدة في جميع الحالات ، إذ ربما يصاب الزوج او الزوجة بشئ اقل اثرا على حياته من العمى ، فيتحملة دون ان يلجأ إلى الطلاق . كما ان الطبيعة الكيميائية لأحد هذين الزوجين قد تمنع حدوث الانفجار الناجم عن اختلاف طبيعتهما ، ولو خفف الرجل الأعمى آلامه بالإعرا ب لزوجته عن مقتله لها ، لما فقد بصره .. كما كان من المحتمل ان تؤدي صراحته إلى حث الزوجة على معالجة بعض عيوبها . بحيث لا ينتهى الأمر بالطلاق .. بل ربما كانت هذه الصراحة سببا في أن ان بنفس الرجل عمسا في نفسه ويتمود العيش مع زوجته ويتغلب على شعوره ، وهذا أمر يحدث في حالات كثيرة ، تمكن من زوجين يعتقد كل منهما ان من واجبه ان يخفى عن زوجها بعض الأمور . فنتيجة ان

يؤله .. وهو لا يدري أن هذا الكتمان نوع من الكبت قد يؤدي إلى فقدان السعادة . فإن المصارحة تزيد الكبت الذي قد يؤدي بعض الحالات إلى الانفجار !

ولقد كانت الطبيعة كريمة وحكيمة في مقدرتها على تركيب الإنسان ، إذ زودته بالدموع ، فعندما يشعر المرء بالضغط على تركيبه الكيميائي ، ويحس بالانتفاض والمرارة . يعمد إلى غسل هذا الشعور بالدموع .. أما استنكار البكاء . ومحاولة كبت الانفعالات بالتجملد المصطنع . فليس من الحكمة في شيء . ذلك لأن الدموع تفسل الأدران التي تعلق بالتركيب الكيميائي للمرء . والتي تنشأ من الإحراق الناجم عن التثب . ولا يعني هذا أننا مطالبون بأن نشرح لمن حولنا - في كل أطوار حياتنا - كل صغيرة وكبيرة مما نحس به ، وإلا أثقلنا عليهم ، أو آفاهم . أو بعثنا السأم إلى نفوسهم . وإنما يجب أن نحكم العقل في تصرفاتنا - في مثل هذه الحالات - وأن نلجأ إلى الصراحة المرفقة عند الضرورة !

### سر الجاذبية الشخصية

قد يشفق المرء أحيانا على زوجين يعرفهما ، ويخال أن زواجهما لم يتم على شيء من التكافؤ بينهما . والواقع أن حكمنا على هذه الحالات الزوجية يكون خاطئاً في كثير من الأحيان ، إذ أننا لا نملك الحكم على الجاذبية الكيميائية التي تربط بين أي زوجين ، مهما تكن معرفتنا الشخصية بهما وثيقة .. فلقد يقدر لرجل هادئ ، خجول ، يميل إلى الانطواء ، أن يقزوج من امرأة جذابة ، جريئة ، محبة للاختلاط ،

فنخال أن حياتهما الزوجية لن تدوم .. وإذا الواقع يكذب حدسنا هذا . ذلك لأن المرأة التي يضيق رجل معين بصومها مثلا . قد تجد رجلاً آخر يعجب بهذا الصوت ! ومعنى هذا أن التفاعل الكيميائي بيننا وبين الرجل الأول ليس طبيعياً . وهناك حالات تكون عكس ذلك تماماً .. فقد تجسد رجلاً زوج منذ سنوات طويلة . وبدأ سعيداً بزواجه لانهما أم أولاده وربة منزله . ثم إذا بك تسمع فجأة أنه عذب إلى امرأة أخرى ! .. ومعنى هذا أن التفاعل الكيميائي بين الرجل وبين المرأة الجديدة كان أشد قوة من التفاعل الأول بينهما وبين زوجته ! .. ونحن قد نمسك نحنر هذا الرجل . في حين أنه كان صريحاً مع نفسه . فلم يصبر إلى أن يداهم العبي . كما حدث لذلك الرجل الذي كان يمت زوجه .

وللسيد " دوريس دوجلاس " - وهي صحفية معروفة - تحليل لطيف للعلاقة بين الرجل والمرأة .. فهي تقول إن المرأة قد تجد في حياتها رجلين . أحدهما ذو مكانة مبرزة ومنصب رفيع . والآخر يشغل مركزاً مهموراً .. فإذا بهما - بدافع الطبع والزهو - تختار الأول زوجاً . ولكنها لا تلبث - بعد الزواج - أن تنصرف إلى شئون البيت والطبخ ، دون الظهور في المجتمع كما يتيح لها مركز زوجها . فبماذا تعطل هذه الظاهرة ؟ .. وهنا تفرى الكاتبة للتعليل قائلة : " لقد كانت هذه المرأة تحب صاحب المركز المقهور . ولكنها فكرت كثيراً فيما ستكون عليه حيتها معه . فرأت الطمأنينة في الزواج من الرجل الآخر . ثم راحت تنصرف في حيتها كما لو كانت قد تزوجت الأول ! .. " والواقع أن من

المحتمل أنها ما كانت لتفعل ذلك لو أنها تزوجته فعلاً ، إذ ربما كانت تنثور في نفسها إذ ذلك نزوات تدفعها إلى الترفع عن تدبير البيت وجو المطبخ !

والواقع أن العلاقة بين الزوجين تعتمد على طبيعة التفاعل الكيميائي بينهما أكثر مما تعتمد على الانسجام الكيميائي .. فان التفاعل يؤدي - في الزواج - إلى حالة أكثر اتساقاً ونفعاً من الانسجام الكيميائي !

### الكيميائية البشرية والحياة العائلية

وتتألف كل أسرة من مركب كيميائي يختلف باختلاف أفرادها . وهذا المركب يشمل الزوجين والأولاد .. وكما تختلف كيميائية كل من الزوجين عن الآخر - نجد أن كيميائية الأولاد تتباين : على الرغم من وجود بعض التشابه الموروث في طباعهم !

ويحتاج البيت إلى انسجام واسع النطاق : حتى يستطيع الوالدان تربية الأولاد وبناء مستقبلهم حسب ميولهم وطباعهم واستعدادهم . فقد يكون أحد أولادك طفلاً عنيداً . سلب العود ، متين البنيان : يستطيع في المستقبل أن يدير مصنعا فيه آلات ضخمة .. بينما يكون الثاني طفلاً رقيقاً - يميل إلى الشعر أو الفن .. وقد يكون الثالث صبوراً - ذووياً - يصلح لأن يكون مدرسا .. وقد تجد بينهم من يرغب في أن يكون قسيساً .. كما قد تكون بينهم فتاة هادئة : وأخرى شريرة .. الخ .. ونخلص من هذا إلى أن كل واحد من

هؤلاء الأولاد يحتاج إلى رعاية خاصة تعتمد على إدراك طبيعته الكيميائية .

وقد قدمت لنا السيدة « نورماشول » - الباحثة الاجتماعية - بعض الإرشادات العظيمة في هذا الشأن بقولها : « إذا قدر لأسرة أن يكون لها ولدان يكره كل منهما الآخر كراهية غريبة - لا نجدى النصيحة ولا الإرشاد في إزالتها فمن الخير التفرق بينهما - بحيث ينام كل منهما بعيداً عن الآخر . ويتعلم في مدرسة أخرى غير التي يتعلم فيها أخوه - ويلعب في جو آخر - وبذلك يجنبان الشجار .. على شريطة أن يكونا سواء في المعاملة » وأن يفق الأبوان عليهما الحب بالعدل ! » .

ويجب أن لا نحاول التدخل قدر المستطاع في حياة أولادنا . وأن نترك لهم الفرصة في أن يعيشوا كما يشاءون حسب طبيعتهم . وأن نسمح لهم بارتكاب الأخطاء - لينظموا الصواب - تحت إرشادنا .. وعلى الوالدين أن يحاولا خلق جو من السرور يقرب بين قلوب أفراد الأسرة . ويخلق الانسجام والتآلف بينهم . ذلك لأن الأبوين لا يملكان أن يغيرا التركيب الكيميائي لأولادهم . ولكنهما يستطيعان أن يجملا التفاعل الكيميائي لهذا التركيب هادئاً لطيفاً . لا يؤدي إلى الانفجار !

ومن المسائل الهامة في تربية الأبناء . أن يميل بعض الآباء إلى حمل أبنائهم على أن يسيروا على منوالهم في الحياة . فالمحامي يسمي إلى أن يرثه ابنه في مهنته ، والام الورعة تريد أن تنشأ ابنتها على التقوى .. وهذا خطأ تقطدي ينزلق إليه الآباء . دون أن يحفلوا بميول الأبناء واستعدادهم !

### العلاقة مع الحيوانات

كل واحد منا يحب أمه . وهو كذلك يحب زوجته . ويفترض أن عليهما أن تعيشا معا . ما دام هو يحب كليهما . وقد يكون مخطئا في ظنه هذا . وربما كان مصيبا . إذ أن الأمر يتعلق بالتركيب الكيميائي البشري لكل واحدة منهما . والمعلق لا يجدى في مثل هذه الحالات : ما من استطاعتك أن تعيش معهما بانسجام . لا تعنى أنهما تستطيعان العيش معا بدون شقاق أو احتكاك . فإذا عدت إلى منزلك بعد العمل . ولم تستطع أن تدرك السر في أن كلا منهما تحاول أن تضيق الأخرى أو تفضيها . فلا تحاول أن تلومها . أو أن نعزو الأمر إلى مغير في أخلاق أى منهما . فكل ما في الأمر هو أن منحربيهما الكيميائيين لا يتسجما إذا اختلعا ، فافصل بينهما بالحسنى ، ولا تحاول أن ترغبهما على الإقامة معا ، لأن ذلك كتيل بان يؤدي إلى استفحال الأزمة وازدياد تعقد الأمور . ولا تحاول أن تصل إلى استفناج شخصي في هذا الموضوع . كان تقول أن الفرة والأثنية لدى أمك هما سر سوء معاملتها لزوجتك .. ذلك لأنها ما كانتا لتتسجما إذا تعاشرتا ، ولو لم تكن أحداهما حماة والأخرى زوجة ابن ! .. وليس في هذا ما يعيب أحدهما ، إذ أن الأمر يرجع إلى اختلاف طبيعتهما الكيميائية .

وقد تقضى الظروف على امرأتين — كالحماة وزوجة الابن — بالعيش معا ، فإذا كل منهما تعمل جاهدة على تفادي أى شقاق مع الأخرى ، وتنجحان في ذلك إلى درجة تكفل لبيئتهما الهدوء

والطمأنينة . رغم أن كلا منهما قد تختلف عن الأخرى من حيث كيميائية الشخصية .. والتعليل البسيط لهذا هو أن كلا منهما مادة كيميائية طيبة . رغم اختلافهما ، ومن ثم فإن اختلاطهما لم يؤد إلى تفاعل عنيف ، أو أن كلا منهما احاطت نفسها بإفرازات واقية حالت دون أى تفاعل يؤدي إلى انفجار !

### درس في الحياة

لى صديق يقيم الآن في ( هونولولو ) . وكان من قبل مواطنا نشيطا في ( كاليفورنيا ) . وقد كتب لى كلمة صائبة عن الحياة في الجزيرة ، قال : « لقد أصابنى بعض التغيير في تفكيرى عندما نزلت هنا . إذ كنت قد اعتدت — أثناء مقامى في الولايات المتحدة — أن أنأى عن أى أمرىء لا استطيع صحبته . أو أجد من الصعب العمل معه .. ولكنى تعلمت هنا أن عدد اناس قليل . وأن أحدا منهم لا يستطيع أن يتجنب الآخر . وقد ضايقنى ذلك في أول الأمر . أما الآن . فإن الرجل الذى كان على خلاف معى قبل شهر . أصبح صديقا لى . وعونا في مسائل كثيرة . لقد تعلمت أن الإنسان الذى يقيم في جزيرة صغيرة — وفي دائرة قليلة السكان — يستطيع أن يتعامل مع الناس بروح الشراح والتفاهم . أن الجميع هنا يسيرون على قاعدة « جّد وأعط » . دون حاجة إلى إثارة الانفعالات الشخصية في التعامل والتعاون . وقد تعلموا أن ينظروا إلى الأهداف التى يعملون من أجلها . وليس إلى الأشخاص » !

ورسالة هذا الصديق تعنى أن الناس إذا أرادوا أن يسوا

أفئته كانوا يحبون مهنتهم ويفتخرون في إجادتها . وقد تابرؤا على ذلك دون ملل . وبالرغم من نجاحهم ومن اتساع الفندق . فانهم ظلوا يقومون بخدمة الرواد بأنفسهم .. وهكذا الأمر بالنسبة لكل مشروع ناجح يبدأ على هذا النسق . فان عماد النجاح هو اجتذاب الناس إلى المشروع .. وهذه الجاذبية هي الكيمياء المنسجمة التي تضمن النجاح .. والذين أوتوا هذه الجاذبية الكيمائية ، يعرفون كيف يصنعونها بحيث تناسب رغبة أكبر عدد من الناس المتباينى التركيب !

ولقد اعاد الإنسان أن يعالج جميع شؤونيه بشيء من الانفعال يتنهل في القلق أو الحذر أو الغضب أو الفرح .. ويتوقف نوع هذا الانفعال ومداه . على الطبيعة الكيمائية للمرء . وما الانفعال سوى الظاهرة التي تكشف سر التركيب الكيمائى للإنسان .. انها أشبه برغوة الصابون التي تظهر على سطح الماء . فهو مظهر التفاعل الكيمائى لمواد الجسم . ولا بد لكل منا من قدر من الانفعال ليخفف الضغط عن أعصابه . ولكن عليه أن يتحكم في هذا القدر حتى يكون مناسباً . لا يجاوز مفاقته غيرته !

ومن هذا القبيل التوتر الذي يصادف المرء في مختلف المواقف .. فالرجل حين يجلس في قاعة الانتظار بالمستشفى — بينما يساعد الأطباء زوجته على وضع مولودها الأول — يكون شديد القلق والتوجس .. فإذا ما أقبل الطبيب — أخيراً — يهنئه بالمولود ، ويعلمته إلى سلامة الولادة . ويدعوه إلى رؤيتها ، إذا بهذه الكلمات الرقيقة من العاصب نحطم التوتر وتحوله إلى اعتباط

مرحين سمسداء فعليهم ان يتعلموا خلط المواد الكيمائية الإنسانية . بحيث تؤلف خليطاً هافنا لا يؤدى إلى انفجار أو غليان . وذلك بان يتعاملوا بلحسنى وانفسامح . والواقع ان كل واحد منا يعيش في محيط يشبه الجزيرة . بل في أكثر من جزيرة واحدة ؛ فان البيت الذي نعيش فيه جزيرة . والمكان الذي نعمل فيه جزيرة أخرى ، والنادى الذى نتردد عليه جزيرة ثالثة .. وهكذا . وعلينا ان نتصرف في هذه الجزر تصرفاً لا يثقل في قوائده عن الطريقة التي يتصرف بها سكان جزيرة ( هونولولو ) . ويستطيع الإنسان ان ينسجم مع الناس في كل مكان يتردد عليه — أو يختلط بأهله — انسجاماً طبيعياً ، إذا هو عنى بالتمعق في دراسة كيمائيه الناس ، لأن هذه الدراسة تمكنه من أن يعامل كل إنسان بالطبيعة التي تتفق مع امتزاجه به . وأن يحرص على أن يكون هذا الامتزاج في حدود التفاعل الكيمائى الذى يؤدى إلى نفع !

### كيمائية النجاح

منذ نصف قرن انشأت أسرة صغيرة فندقاً جبلياً في ( نيوهامبشير ) بأمريكا ، كان المترددون عليه يجدون فيه متعة وبهجة . إذ كان الطعام جيداً ، والموقع جميلاً . والهواء نقياً . وطارت شهرته ، فسرعان ما تتدفق عليه الناس ، واضطر أصحابه إلى توسيعه ، فاصبح مؤلفاً من عدة أجنحة ، وبلغ من الإقبال عليه أنك لا تستطيع النزول فيه إلا إذا حجزت مكانك قبل أسبوع على الأقل !

والسبب في نجاح هذا الفندق هو ان أفراد الأسرة التي



والموظف حين يكتب مذكرة هامة إلى رئيسه ، يظل متوتر الأعصاب ، متوجسا ، لا يعرف كيف يتقبل رئيسه هذه المذكرة ، حتى إذا قدر له - عند الانصراف من المكتب - أن يلتقى برئيسه أثناء خروجهما ، فيقول له الرئيس أنه اطلع على المفكرة وأقره على ما جاء فيها ، تلاشى التوتر الذي رافق الموظف منذ البداية .

ويستطيع كل إنسان أن يعالج التوتر في شخصه وفي غيره ، لأنه حالة طبيعية لا بد من ظهورها . ولكن بوسع الإنسان أن يستخدم تركيبه الكيمياوى للحد من عنفوانها !

واكبر غلطة يرتكبها المرء منا ، هي أن يفرق بين جيرانه وزملائه في العمل والأشخاص الذين يصادقهم في الحياة الاجتماعية . فيضع بعضهم في مصاف الأصدقاء ، وبعضهم في مصاف الخصوم ، ويميل إلى فسريق وينصرف عن فسريق ، ويحاول أن يضع لكل واحد منهم صفة مناقضة لصفة الآخر . وهو يعتقد أن حكمه في ذلك نهائى لا يقبل النقض ، ولكنه إذا عاشرهم عن كتب ، ودرس شخصياتهم ، لا يلبث أن يكشف حقيقة كل منهم وتركيبه الكيمياوى . وعلينا أن ندرس هذا التركيب دراسة قوية لكي نستطيع أن نحكم على الأشخاص . ويتدر ما نحدث تحليل التركيب الكيمياوى للآخرين ، يصح في وسعنا أن نعالج علاقتنا معهم بصورة تضمن لنا السعادة . وتخلق حولنا جواً يحبب إلينا الحياة ، ويجعلنا محبوبين لدى الآخرين .

### الكيمياوية البشرية خير علاج للحروب !

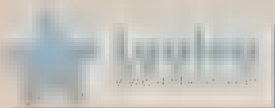
وهكذا فإن التركيب الكيمياوى للطبيعة البشرية هو العامل الرئيسى الذى يستطيع أن يهدينا إلى حياة منسجمة تخلق مجتمعنا إنسانيا شاملا . يستطيع أن يتعايش في سلام ووثام ، وأن يخلو من الانفجارات الصغيرة التى تحدث بين الأفراد . والانفجارات الكبيرة التى تحدث بين الشعوب . فبإهدائنا إلى سر الكيمياوية البشرية . نستطيع أن نغذ العالم من كوارث الحروب ، وأن نعالج أمورنا فيما بيننا بطريقة ودية لا تشوبها الانفجارات والمشاحنات ، سواء كان ذلك في حياتنا العائلية ، أو في أعمالنا ، أو في تربية أولادنا . ونكون بذلك قد نخلصنا من الحالات المحرجة والتصرفات التى تنجم عن التوتر المرهق والتفاعل غير الطبيعى للكيمياوية البشرية .

وإذا نحن عرفنا كيف نستفيد من مزج السواد الكيمياوية التى تتألف منها طبيعتنا ، استطعنا أن نخلق حياة يعيش فيها الإنسان - مهما تكن طبيعته البشرية - دون أن يشعر بالوقت لفرد ، ودون أن يحس بوجود الفوارق الاجتماعية التى تفكى الفقرة العنصرية والشقاق بين الطبقات .. فالكيمياوية البشرية هى التى تتودنا - إذا استطعنا أن نتعمق في أسرارها - إلى إنقاذ هذا الكون من جميع ما يعاينيه من أدواء وعلل !



كُلْ جَيِّدًا... تَعِشْ سَلِيمًا!

الأخصائي العالمي في التغذية:  
ج. ف. بيكوتش - كلارك



وصوله .. ذلك لأن المرض طبيعته « جيان غدار » . لا يهاجم إلا العضو الضعيف من الجسم . ولو أن جسم الإنسان كان سليماً . يؤدي كل عضو فيه وظائفه كاملة . لتقلب على كل أنواع المرض ، بمجرد الاحتياط واتخاذ أسباب الوقاية منها .

بيد أن الواقع يؤكد أن الذين يتمتعون بأجسام كل أعضائها سليمة . ليسوا سوى قلة بين الناس . ذلك لأن الطفل الذي يولد سليماً . من أبوين سليمين تماماً — وهذا أمر نادر المثال — لا يلبث أن يتعرض للاضطرابات . وأن تتناقص سلامته هذه ، نتيجة الإهمال في العناية به . أو جهل والديه بأسول هذه العناية .

### التغذية خير علاج للسرطان

وإذا كان « الألم » هو « المنبه » الذي ينفذنا بالمرض . فإن كثيراً من الأمراض تغفل في الجسم قبل أن تنبعث الأجزاء المنفردة بالخطر . ولعل أشد هذه الأمراض فتكا هو « السرطان » . إذ أنه يستشري في الجسم دون أن يعلن عن وجوده ، ما لم تمتد مخاطبه إلى مركز من مراكز الجهاز العصبي . أو تظهر بوادره على سطح الجلد . ومن العجيب أن علاجه كثيراً ما يكون ميسوراً : لو أنه تدورك في بدايته .. وأعصب من ذلك أن الإنسان يملك أسباب النجاة منه بالطرق الوقائية :

ذلك لأن السرطان — كما يقول الأخصائيون — لا يفزو سوى الأجسام التي تسمت لأسباب مختلفة : منبهاً التغذية غير الصحيحة ، أو تناول الأطعمة ..

### تعال نكافح المرض .. قبل وصوله !

ترى هل خطر ببالك وأنت تبادل صديقك بالتحية — حين لقاء — متسائلاً : (كيف الصحة ؟) . أنك إنما تعبر عن طبيعة مناصرة في النفس البشرية ، تتمثل في اهتمام البشر بصحتهم . وفي اطمئنانهم إلى العافية ، ونفورهم من المرض ؟ .. هذه هي الحقيقة التي يدل عليها حرصنا الفريزي على التهرب من أي مريض « خشية العدوى .. ولو لم يكن مرضه معدياً !

ولكن « لماذا نخشى العدوى » ولا يخشاها الطبيب الذي يختلط بعدد لا حصر له من المرضى ؟ .. أن الجواب سهل بسيط . فإن الطبيب يؤمن دائماً بأن درهماً من الوقاية خير من قنطار من العلاج .. ولو أن الجمهور قدر منافع « الطب الوقائي » وأتبع قواعده ، لارتفع مستوى الصحة العامة ارتفاعاً مذهشاً .

والكتاب الذي نلخصه لك هنا ، يساعدك في بلوغ هذه الغاية .. فتعال نكافح المرض .. قبل وصوله !

### المرض عدو جيان غادر

إذا كان الأطباء قد انصرفوا — في القرن الماضي — إلى اكتشاف العقاقير التي تكافح الأمراض ، بقية إطالة الأعمار . فإن الاتجاه يسير اليوم إلى العناية بوسائل نوعي المرض قبل

المسخونة . أو تعاضى بعض المواد ذات التأثيرات الكيميائية السامة ، كالخمر أو التبغ .

ومع ما يقال عن تعذر علاج هذا المرض تعذراً يبلغ درجة الاستحالة ، فإن القضاء عليه أمر ميسور . وقد يحدث تلقائياً ، إذا عاد المريض إلى نهج الحياة السليمة ! .. فإن اتباع طريق « الحياة السليمة » هو الوقاية الفالحة الوحيدة من هذا المرض !

« والحياة السليمة » هنا . تعنى تناول الاغذية الطبيعية .. أى الحرص على أن تكون اللحوم سليمة وطازجة وجيدة الطهو ، وأن تكون الخضر والفواكه طازجة ووفيرة . وأن يكون الخبز اسمر ، لا أبيض !

### المعدة رأس الجسم وببت الذاء

من أول سبل الوقاية . أن يعرض المرء نفسه على الطبيب مرة في العام . ليفحص جسمه فحصاً طبياً شاملاً .. تماماً كما ترسل سيارتك إلى « الميكانيكى » . في أول الشتاء ، ليتأكد من سلامتها من كل خلل . وهذا الفحص الطبى السنوى تكفىل بعلاج أية امراض — تكون قد تسللت إلى الجسم خفية قبل استفحالها وتعذر القضاء عليها .

ولسنا نغالى إذا قلنا أن المعدة هى « رأس » الأعضاء الحيوية فى الإنسان . وليس العقل أو القلب كما هو شائع . إذ أنها هى القوة المحركة فى الجسم . كما أنها المركز الذى يوزع الطاقة على جميع الأعضاء ! .. وهى أشبه بالقرية .

تزداد اتساعاً كلما أودعتها كمية أكثر من مستواها الاصلى . ولكنها فى الوقت ذاته تقل بمائة . لأن الامتداد يزيد جدرانها رقة وانسجتها تفككاً .. ومن ثم نجد أن الطبيعة زودت المعدة بغشاء مخاطى يكسو جدرانها الداخلية . ليصون مقادتها إذا أنت ملأتها فوق طاقتها !

على أن الظروف قد تؤدى إلى تمزق جزء من هذا الغشاء . فيتمرى جزء من جدران المعدة ويتعرض للأحماض المعوية . وهذا منشأ « القرحة المعدية » .. وقد تحدث خدوش تؤدى — فى بعض الأحوال — إلى سرطان المعدة .

### أطرد هذه السموم من أمعائك

ولا يكاد الطعام يهبط إلى المعدة السليمة . حتى يفرغ أحياناً هاضمة تحول الطعام إلى عصير سهل الامتصاص ، كما تفصل بين الصالح منه والفساد . وإذا ذاك تنشط خلايا ماصة كثيرة فى جدار المعدة . فتتصق الغذاء الصالح وتوزعه — عن طريق الأوعية الدموية — إلى باقى أعضاء الجسم . أما بقية الطعام ، فتهتول من المعدة إلى الأمعاء . ويسرى بين خلايا أخرى مشابهة ، تمتص مابقى به من مواد غذائية يمكن الانتفاع بها . ولكن هذه الخلايا قد تمتص كذلك بعض العناصر السامة . ومن ثم كان من الأفضل طرد الفضلات خارج الجسم فى وقت مناسب ، حتى لا تمتص الخلايا ما بها من عناصر سامة .

وهنا أيضاً . نجد أن الطبيعة قد أمدت الإنسان بأغشية مخاطية تكسو الجدران الداخلية للأمعاء . وتساعد على طرد تلك العناصر ، لأن بقاءها يؤدى إلى « التهابات » الكلى منشأ

عن جناف الفضلات داخل الأمعاء . ليذا كان من الواجب صون هذه الأغذية التي لا يضرها شيء قدر ما يضرها تناول المسهلات .. ومن ثم كان تناول « الشربة » أو « الحقنة الشرجية » ، دون إشراف طبيب ، نوعا من الانتحار !

ومن ناحية أخرى ، نجد أن « الإمساك » يؤدي إلى اختلال الجسم كله ، ويهدد لكثير من الأمراض الخطيرة كعسر الهضم ، والنسهم الذاتي ، والروماتيزم ، والسرطان .

### قد يكون الفقر .. نعمة !

وإذا كانت هذه هي خطورة المعدة . كان من الطبيعي أن نعتى عناية خاصة بما نلقى به إليها من طعام . إذ أنها كبقية أعضاء الجسم ، تتعرض للارهاق من جراء العمل الشاق . كما يضعفها العمل الهين . ومن هنا كان الضرر الذي يترتب على المثابرة على تناول الأطعمة المبهوكة . أو الخلاصات . أو المواد السهلة ، فهي تريح المعدة إلى درجة تعودها التهاون والخمول . فلا تلبث أن تضعف وتختل !

لهذا . نليس أفضل من « انتجاع مسلك طبيعي معتدل . لأن الإفراط في إنبهاك المعدة ، كالانراط في تدليلها .. كلاهما يؤديها ! .. ولعل هذا يفسر لنا كيف أن الطفل الفتي ينشأ أقوى وأسلم - بنينا - من ابن الأمرة المرفهة .. ذلك لأنه يدرج في حياة طبيعية ، ويتناول طعاما خشنا - يدرج معدته على العمل - وغير وفير بحيث أنه لا يتخبط !

ولقد قلنا إن بقاء الفضلات في الأمعاء . يعرض الخلايا الماصة في هذه ، إلى استيعاب ما قد يكون في الفضلات من

سوائل سامة ، ومن ثم يشعر المرء بكل اعراض النسهم ، ومنها الصداع واختلال البصر .. وهو قد يخطيء إدراك ما به . فينصرف إلى علاج الاعراض . بينما يظل السبب الرئيسي في استئصال .

وهناك نوع من الإمساك . تظل فيه الأمعاء الطويلة محملة بالفضلات ستوات . دون أن يفلن المرء . ثم إذا به يقع نجة ضحية آلام حادة . تستلزم الاسعانة بالجراحة . وكثيرا ما تتسرب هذه الفضلات إلى الزائدة الدودية . فتؤدي إلى التهابها .

وقد يخفى الإمساك بتعود تناول المليينات في كل صباح . فإذا بهذه العادة تضعف الأمعاء . وتساعد على جناف غشائها المخاطي . ومما يساعد على « تليين » جدران المعدة والأمعاء أن يتناول الفرد كمية من الدهن مع طعامه . إذ يكون هذا بمثابة « الزيت » الذي يوضع في المحرك ليسهل حركته . فضلا عما للدهن من فائدة غذائية كبيرة تفوق قيمة اللحم الأحمر ..

### عسر الهضم .. واكل « الكرشة » !

أما عسر الهضم ، فينتج - في معظم الحالات - عن أسباب نفسية . ونذكر - بهذه المناسبة - أن رجلا من رجال الاعمال الناجحين ، كان لا يجد شهية إلى تناول الطعام في مواعيده . وإذا أكل فاتها كان يقتصر على مقادير قليلة من اطعمة يجهد نفسه في انتقاها ، حتى لقد كان ذلك يضايق زوجته كثيرا . ثم قدر لهذا الرجل أن يذهب إلى « باسك » في « كندا » فلما

عاد . إذا به يبدل . ويقل على الطعام بشهية ، غير متصرف عن أى نوع من أنواعه .. ذلك أنه كان يعاني - قبل رحلته هذه - مخاوف تتمثل بالعمل . مما أدى إلى اضطراب نظام المعدة .. وبتكرار هذه الاضطرابات . أصبح الرجل في خوف مما يتبع تناول الطعام من عسر هضم . فكان هذا الخوف سبباً في مضاعفه عسر الهضم ! .. أما في باريس - فقد صادف الرجل جواً آخر . ووسطاً غير الذى ألفه ، ونهطا للمعيشة غير الذى تعود . كما أنه كان بعيداً عن مشاغل العمل وهو أوجه .. فإذا بشهينه يعود إلى حالته السوية .

ومن غريب الأمر أن « الكرشة » - وما إليها من لحوم « المسقط » - هي أسهل أنواع اللحم هضماً .. حتى لقد نهضها المعدة السليمة في عشرين دقيقة . فضلاً عن أن قيمتها الغذائية تفوق قيمة أى نوع من اللحم ! .. ومع ذلك ، فمن الناس من يزدري هذه اللحوم !

وليس أضر بالمعدة من الوجبات السهلة الهضم ، فإن اعتياد تناولها يضعف من قوة الإفرازات المعوية ، ومن ثم يحسن بالمرء أن يحرص على الوجبات الطبيعية ، فيتناول اللحم والخضر الطازجة ، والخبز « الأسمر » !

### « بيكربونات الصودا » .. سم !

وكثير من الناس لا يجدون شهية إلى الأكل في الصباح ، إذ أن معداتهم تتوقف عن العمل أثناء النوم ، فلا تفرز أحماضها الهاضمة . مما يجعل المرء خاملاً فاقد الشهية عند يقظته في الصباح . وخير ما يفعله الإنسان في هذه الحالة . أن يمارس

بعض التمرينات الرياضية . وأن يأخذ حماماً بارداً ليثير نشاط أعضاء جسمه ، فنعود المعدة إلى حالتها الطبيعية ، وتقوم بإفراز أحماضها .

أما وجبة الإفطار : فلا يجب أن تحتوى على أطعمة عسيرة الهضم - كالقشدة مثلاً - لأنها لا تكاد تصل إلى المعدة . حتى تتحول إلى كتلة صعبة الهضم . ويعتبر اللبن غذاء متوسطاً ، لا بالمسير الهضم ولا باليسير . وهو لا يكاد يهبط إلى المعدة حتى يتجنب : فتعمل الأحماض على هضمه كما تفعل بالأطعمة الصلبة .. ولذلك يحسن شرب اللبن على دفعات صغيرة لا تزيد الواحدة منها عن مقدار ملعقة . ليتجدد في تطلع صغيرة تكون أسهل هضماً من الكتل الكبيرة .

وليس أضر بالمعدة من تناول المواد المفرطة البرودة ، إذ أنها تحدث صدمة توقف إفراز السائل المعوى . وإن كان « الأيس كريم » أقل ضرراً من غيره من المتلذذات . لأن المرء يتناوله على دفعات يسيرة لا تكاد تسير في طريقها إلى المعدة حتى ترتفع درجة حرارتها .. ويظن بعض الناس أن « الصودا » من المواد الهاضمة ، في حين أن ضررها لا يكاد يقل عن الويسكى غير المتزوج بماء أو مادة تخفف مفعوله . ولا يفوتنا هنا أن ننبه إلى ضرر « بيكربونات الصودا » ، إذ أن لها مثل أثر « الصودا » ، فضلاً عن أنها تجفف الغشاء المخاطي للمعدة والأمعاء .. فإذا وجدت في صيدلية البيت - يجب أن يكتب عليها كلمة « سم » ، حتى لا يتناولها أحد هذه المضرورية !

### تعلم من الجندي الوضع السليم لجسمك !

وللتفكير دور هام في حفظ صحة الجسد . وسلامة المعدة . . ذلك أننا في التنفس نستقبل الهواء إلى الرئتين حيث يتفاعل بالدم عن طريق خلايا خاصة . فينتقل إلى الدم ما بالهواء من « أوكسجين » . وقد امتدت الطبيعة الألف بشعر وأغشية من شأنها تنقية الهواء من الغبار قبل هبوطه إلى الرئتين . ومن هنا كان المفروض ألا نستنشق الهواء إلا عن طريق الأنف لتنقيته . وإن نستنشق في الرئتين مدّة كافية لاستغلال كل ذرة من الأوكسجين به !

والتمارين الرياضية تبيد التنفس فائدة كبيرة . لا سيما التمرينات التي تعنى بتقوية الصدر . وثمة وضع معين للجسم . يفيد في هذا الصدد فائدة كبيرة . . ذلك هو إرزاز الصدر إلى الأمام وتأخير الكتفين إلى الخلف . كما يفعل الجندي في وقفة « الانتباه » . إذ إن الجسم - في هذا الوضع - يكون في أحسن حالات توازنه ، مما يساعد الأعضاء كلها على النشاط للقيام بوظيفتها ! . . وقليل من الوقت بقضيه الإنسان في هذا التمرين كليل بأن يعيد إليه نشاطه في فترة القيلولة . إذا شاء أن يقاوم النوم !

ولا يقف أمر التنفس عند الرئتين والألف نحسب . بل إن هناك نوعاً آخر من التنفس تقوم به المسام الكثيرة على سطح الجلد ، إذ أنها تتعامل بالهواء والأشعة فتتنشط ، وتطرّد ما قد يكون بالجسم من إفرازات سامة . لهذا كان من الواجب تنظيف البشرة باستمرار ، لتمكين المسام من أداء هذه الوظيفة

٠ . وإلى جانب الحمام الساخن - الذي يمكن الاكتفاء به مرة واحدة في الأسبوع - يحسن كثيراً بالإنسان أن يستنشق في كل صباح بحمام بارد . فإن ذلك يفيد في تنظيف المسام . كما يعمل على تنشيط الجهاز الجسدي كله !

### الماء عبد نافع وسيد ضار !

والإكثار من شرب الماء يفسد المعدة ، إذ يسبب عسر الهضم ، نظراً لأنه يخفف بفعل الأحماض الهاضمة ، ويؤدي إلى بقاء الطعام مدة أطول مما ينبغي . فيتكاثر الغاز المتصاعد منه . مما يسبب التهاب جدار المعدة . . والواقع أن الإنسان في غير حاجة إلى الإكثار من الماء . لأنه يتناوله ضمناً في المواد الغذائية جميعاً .

والماء المطروح شديد الضرر ، لا سيما إذا وضع فيه الثلج مباشرة . فهو - إلى جانب الصدمة التي يوتّمها بالمعدة فيوقتها عن العمل - يعد سبباً قوياً في إحداث تضخم الفؤة الدرقية . . والماء - وإن كان استعماله بحكمة عظيم الفائدة - إلا أنه شديد الضرر إذ يحول المعدة إلى ما يشبه الثلاجة ، ويساعد على تبيس الأنسجة الحيوية المحيطة بالمعدة ومن هنا قيل : « الماء كاللؤلؤ .. عبد نافع ، لكنه سيد ضار » !

وقد يصاب الإنسان أحياناً بمعلش لا سبيل إلى التخلص منه مهما يشرب من ماء ، وعلاج هذه الحال بسيط : إذ إن نصف كوب من الماء الدافئ كليل بازالته تماماً . . ومن أحسن العادات ، أن يشرب المرء نصف كوب من الماء الدافئ كل صباح . فإن هذا يساعد المعدة على أداء مهمتها

ولا ينسينا هذا أمر الشاي والقهوة .. فهما وإن كانا مفيدتين في بعض الظروف ، إلا أن الاعتدال في تناولهما نعمة كبرى . ومن الضرر الشديد أن يجمع المرء بين الشاي واللحم في وجبة واحدة ، إذ أن المادة الحفضية التي في الشاي - تؤدي إلى تيبس اللحم إلى درجة تجعل مضغه مستعصياً !

### استغلال المواهب العقلية يقهر الشيخوخة

والشعر بمثابة « الترمومتر » بالنسبة للجسد . فهو يشير إلى درجة صحته العامة ، وما لم يكن بالجلد مرض خاص أو كان المرء يفرط في استعمال المعاجين في تنسيق شعره ، فإن تساقط الشعر وتحول لونه إنما يدل على اضطراب في المعدة . والشيب المبكر يدل على نقص « الجير » و « السليكا » في الجسد . وهما مادتان توجدان في القمح ، إذا لم يتعرض للأفرط في التفتية كما هو حال الدقيق الأبيض . وهنا نكرر أن الخبز الأسمر أنيد للجسد من الأبيض .. وإلى جانب ذلك فإن « تبييض » الدقيق هو السبب الأول في حدوث الإمساك وعسر الهضم وأمراض الأسنان ، وما ينجم عن ذلك من علال .

ويستطيع الإنسان أن يحافظ على حيويته إلى سن كبيرة . إذا عنى بتغذية قواه وملكانه . وإذا كان بعض الرجال « يشيخون » في سن الأربعين - فإننا نجد - كذلك - أن كبار رجال الأعمال ، ومشاهير الفنانين والكتّاب ، ورجال السياسة النابيين ، لا يبلغون أوج الشهرة إلا فيما بين الأربعين والخمسين من أعمارهم . ففي هذه السن يبلغ العقل أوج

اكتماله ونشاطه . وما على الإنسان إلا أن يحسن استعماله ، فيحصل على النتائج الباهرة التي تضيع شهرته ! على أن نسبة الذين يستعملون عقولهم في الحياة ضئيلة . لسوء الحظ . إذ يعيش أغلب الناس في خمول ، منكبين على العقل كل ترواه في التفكير . وهؤلاء هم الذين يبلغون في سن الأربعين ، ما لا يبلغه أبناء السبعين من ضعف واكتحال . في حين أن بين المفكرين من يحتفظ بقواه ونشاطه إلى ما بعد السبعين .. ولعمل " برنارد شو " كان أعظم مثل لذلك .

على أن الاحتفاظ بالحيوية والنشاط ليس سواء لدى كل امرئ ، أي أن أسبابه تختلف من فرد إلى آخر ، فلا سبيل إلى وضع قواعد ثابتة له .. فلكل فرد قانونه الخاص به . ولو أنك سألت عدداً من المعمرين عن أسباب احتفاظهم بقواهم وحيويتهم ، لتعددت الأسباب التي يبدونها بتمدهم ، فمنهم من يرجع ذلك إلى الانتظام في المأكل والمشرب ، ومنهم من يرجعه إلى العزوف عن المشروبات الكحولية أو التدخين أو ما إليه .

### الموت الفجائي والسكة القلبية

ونذكر - بهذه المناسبة - قصة رجل معمر ، أقام احتفالاً عند بلوغه الحادية والتسعين ، فأقبل عليه مندوبو الصحف يسألونه عن أسباب تعمره ، فقال لهم : « إنما يرجع ذلك إلى أنني لم أقرب الخمر في حياتي ! » . وفيما هو يتحدث إليهم ، تنافى إلى منهم شخص من داخل الدار ، فسألو العمر عما هناك ، وإذا به يجيب : « انه أخي الأكبر .. جاء ثملاً كعاقته ! » .



وكثيراً ما حدث أن ينام رجل صحيح الجسم مغموراً بالعافية . فلا يقبل الصباح التالي إلا وهو ميت .. وقد يقال إذ ذاك أن وفاته راجعة إلى عمر عظم حاد ، أو إلى سكتة قلبية . ولكن الأرجح أن السبب هو « هبوط القلب » . وأهم أسباب الهبوط هو الإفراط في الأكل . وقلة الإقبال على الرياضة .

### الإفراط في الأكل ، خير طريقة للموت !

ذلك أن الإفراط في الأكل يؤدي إلى نتيجتين : أولهما : تكاثر الغذاء أكثر مما يتبقى . بحيث لا يستغل الجسم سوى جزء منه . ويختزن الباقي على شكل شحم يتراكم على بعض أعضاء الجسم ، ومنها القلب .. فتجد أن القلب - عند الشخص المفرط في الأكل - ينضخ لكثرة ما يرد إليه من غذاء ، كما تتراكم عليه طبقة دهنية تجعله في حاجة إلى تمراغ من التجويف الصدري أكبر من الفراغ المخصص له .

أما النتيجة الثانية ، فتتمثل في تولد الغازات في المعدة - نتيجة تخلف الأطعمة فيها - فلا يلبث ضغط هذه الغازات أن يهوى القلب عن أداء وظائفه ، وأن يضعف من قوته .

وهاتان النتيجتان ، وما يترتب عليهما : لا تلبث أن تؤدي إلى توقف القلب فجأة عن العمل .. وهو ما يعبر عنه بـ « السكتة القلبية ! » .

### اختلال الكبد يجعل الحياة عبئاً ثقيلاً

وعندما تشعر بغيصم يرين على بصرك ، وصداع يفتى راحتك ، وكسل يحد من رغبتك في العمل ، وعطش غير عادي

بحار في الخلاص منه - وطباع حادة جعلك على الثورة لأنفسه الأسباب .. عندما تشعر بكل هذه الأعراض ، وجب أن تدرك أن كبدك مختلة !

وتنتج أمراض الكبد عادة عن قلة الرياضة البدنية . وعدم الانتظام في الأكل . ومن ثم فلا بد من أن تلزم نظاماً صحياً معتدلاً في مأكلك . وأن تقبل على ممارسة بعض أنواع الرياضة اليسيرة ، البسيطة .. والاعتدال في الرياضة أمر ضروري . فليس أضر بالجسم من انغماس المرء في عمله طول الأسيرع دون أن يؤدي تدريبات ما تنشط بدنه ، ثم يقبل فجأة على الرياضة - في عطلة نهاية الأسبوع - في إسراف يهلك قواه . ولعل أسعد الناس حقاً - هم أولئك الذين يمارسون أعمالاً تستدعي قيامهم ببعض الحركات الرياضية أثناء أدائهم إياها .

### التدخين تسلية قد تصبح سيئاً متسلطاً

ولقد يكون التدخين تسلية مفيدة ، لو أن المرء عرف كيف يروض نفسه عليه ، بحيث يقبها شر الخضوع له ، ذلك أن سيجارتين أو ثلاثاً - في اليوم - قد لا تؤدي إلى ضرر . بل إنها قد تساعد على راحة الفكر ، وتسرية الراحات ! ولكن الواقع هو أن المدخن لا يلبث أن يتساق وراء لذة التدخين ، حتى يصبح عبداً لها ، وحتى يصير قريصة سهلة لما ينشأ عن الإفراط في التدخين من ثبلد ذهني واضطراب عصبي !

وإذا كانت عادة مضغ التبغ - وهي من أسوأ العادات - تد اوشكت على الانقراض ، إلا أن شمة عادة اشبع بها يجب

أن تلتشى . . تلك هي مضغ « اللبن » . فضلا عما فيها من  
نبي عن الذوق يشتر الأسمن از لدى من يجالس مدارسها . نجد  
أنها تسبب ارتياكا في المعدة . وتساعد على عصر الهضم . .  
وليس على تسهيله ، كما هو شائع !

لا تنزعج إذا زارك الأرق :

وقد لا يكون من المستحسن تحديد عدد معين من الساعات للنوم ، نظرا لتباين ظروف الأفراد - ولكن من المفيد حقا أن يتعود المرء أن يأتى إلى فراشه فى ساعة معينة من الليل . وأن يغادره فى ساعة معينة من الصباح . فالى جانب ما فى هذا من فائدة للجسم ، نجد أنه يأتى المرء شر الأرق ، إذ أن التعود يجعل النوم يوافيه بمجرد ذهابه إلى الفراش .

وآخر ما تفعله إذا شعرت بالأرق ، هو أن توحى إلى نفسك بأن النوم لن يلبث أن يوافيك . فلا تنالغ في الانشغال والتفكير ، وتحسن أن تتناول كوباً من اللبن الدافئ . أما إذا تكرر الأرق ، فمن النافع جداً أن تكثر من النشاط في يومك . بالإشغال على العمل ، وممارسة الرياضة ، والاستمتاع بمهام الحياة - كالرقص أو ارتياد السينما - بحيث يكون جسمك مهيئاً للنوم عندما تؤوب إلى فراشك أخيراً ! . . على أنه لا بد من أن تسعى إلى استشارة الطبيب ، إذا استمر الأرق بعد ذلك .

واحرص - إذا نمت - على الاستلقاء على جنبك الأيمن -  
حتى لا تثقل الضغط على قلبك فنسوق حركته . وأترك الفتلة  
مفتوحة . . وعندما تتراعى لك أحلام مزعجة ، فنذكر أن هذا

غالباً ما ينشأ عن عسر الهضم أو اختلال في الصحة - إذ أن الإنسان السليم قليلاً ما تتعبه الأحلام !

(( قلعة )) . . اسمها (( الريجيم )) !

من «التعليق» التي استشرت هذه الأيام ، عدول المرء عن بعض الألفعة . أو إقباله على بعض آخر باسم «الزنجيم» وقد يشغل المرء في ذلك إلى درجة يسلمه إلى الوهم الذي لا يلبث أن يسلمه بدوره إلى المرض !

وأخطر ما في «الرجيم» أن كثيرا من يبعونه لا بسنثيرون  
فيه طبيبا وإنما يأخذونه عن الكتب والمجلات - دون مراعاة  
لتفان الظروف الخاصة من إنسان إلى آخر!

وهناك « بخافات » كثيرة ، نسميها الآن من الناس حول  
فيتامينات والبروتينات والسمرات الحرارية ، دون أن يفهم  
أحدنا شيئا عن الموضوع أو يحاولوا دراسته . والواقع  
أنه لم تكتشف - حتى الآن - من الفيتامينات إلا أنواع خمسة:

فيتامين ( ١ ) : ويوجد في الزبدة ، وصفار البيض ، والكرفس ،  
والخس ، والفاصوليا ، والكرفس . . وما شابه ذلك من الخضرا .  
وفيتامين (ب ) : ويوجد في الخبز الأسمر . والحبوب جميعها .  
وفي البطاطس . والجزر ، وباقى النباتات « الجذرية » المشابهة .  
كما يوجد في البندق ، والزيتون النباتية . ودهن الحيوآن .  
والفاصوليا ، والفول ، واللبن .

وفيتامين (ج) : ويوجد في الموالح ، والليمون ، والتفاح  
والعنب ، ومعظم الفواكه . ويوجد أيضاً في الخضراوات  
كالفاصوليا ، والكرنب ، والقرنبيط .

وفيتامين (د) : ويوجد في اللبن الطازج . والجبن .

وفيتامين (هـ) : الذي لم يعرف العلم بعد كل ما يتعلق به . ولكن الاعتقاد يتجه إلى أن له تأثيراً على الحيوان أقوى من تأثيره على الإنسان .. وإن كان من المنتظر أن يغير العلم من هذا الرأي .

### لماذا يجب المفكرون تناول السمك ؟

والفيتامينات جد ضرورية بالنسبة لصحتنا ووجودنا . ولكنها سريعة التلف . فالتقليل يفسدها وكذلك " النخير " والتجفيف ، كما تفسدها وسائل الحفظ في العلب . ولذلك فإن الأغذية المحفوظة قليلة الفائدة .

وإذا كانت الفيتامينات غاية في الأهمية بالنسبة لجسم الإنسان ، فذلك نجد أن بعض الأملاح لا تقل عنها أهمية . نظراً لمفعولها في تنقية الدم ، وتغذية الجسم .. تلك هي مركبات الجير ، والحديد . والصوداء والبوتاس . والنوسفور . والكبريت ، والزنبرنج ، والسيليكا .. وهي توجد — بوجه خاص — في الخضار والفواكه الطازجة . ويعمل الماء الموجود في الخضار والفواكه على تحليل هذه الأملاح .

فيذا ما تناولت وجبة مكونة من الحساء ، والخبز الأسمر . واللحم ، والخضار والبطاطس — محمراً أو مسلوقاً — والسلطة ، والفاكهة .. فانك تكون قد حصلت على كل نوع من الأغذية مما تحتاج .. أما الأطعمة المحفوظة . فلا تعود عليك بفائدة غذائية تذكر ، لأن وسائل الحفظ تفسد الفيتامينات

والأملاح جميعها . ولكننا نحب أن ننبه إلى أن بعض الناس قد اكتفى أجسادهم بأنواع معينة من الأغذية . دون سواها . فلا يؤثر هذا على صحتهم .. ومن هؤلاء النباتيون . وكثير من المفكرين لا سيما المباشرة منهم .

ذلك أن الظروف الخاصة في معيشة كل إنسان تشكل حاجات أجسادهم بأنواع معينة من الأغذية ، دون سواها ، فلا يؤثر ما ، قد تكون مسا لغيره . ومن المعتقدات الشائعة أن الخضار والسمك مفيدة للذهن ، ولذلك يعتمد المفكرون عليها في غذائهم .. والحقيقة أنها سهلة الهضم ، ومن ثم فإنها تريح المشغولين بالأعمال العقلية ولا تعوق نشاطهم ، على العكس من الوجبات الدسمة التي تدعوهم إلى التراخي والكسل !

وهذا يؤكد ما قلناه من أن بعض الأطعمة قد تصلح لفريق من الناس دون فريق آخر ، فلا يكون لذلك تأثير على صحة أي الفريقين .

### بين المطبخ والمائدة

ولكى نحصل أكبر فائدة من غذائك ، يجب أن نعتنى بطهوه .. فلا تدع الخضار على النار أكثر مما ينبغي ، حتى لا تفسد ما بها من الفيتامينات والأملاح . ويكفى أن تبقى الخضار على النار من عشر دقائق إلى عشرين دقيقة .

أما النباتات الجفزية — كالبطاطس — فانها تقتضى وقتاً أطول من ذلك . واللحم الأحمر لا يتطلب قضمها على النار لأكثر من الدرجة التي تجعل من اليسر هضمها .. في حين

أن اللحوم البيضاء تتطلب وقتاً أطول .. ومن المستحسن أن لا تناول اللحوم مقلوبة ( محمرة ) !

وتمة غذاء جيد جداً يجب الاهتمام به .. ذلك هو السمك . فإن له قيمة غذائية كبرى ، فضلاً عن أنه سهل الهضم . نستريح إليه أكثر المعدات اختلالاً .

والوجبة الغذائية ليست عملاً يؤديه المرء كيفية اتفق ليعرج منه متعجلاً ، وإنما عى منعة يجب أن يستمرنا . فينبادل مع من يشاركونه المائدة أحاديث أقل ما يشترط فيها أن تكون مسلية وبعيدة عن العمل والمزعجات التي تثقل على الصدر . وهناك من يعيبون على المرء إقباله على القراءة أثناء تناول الطعام . ولكن القراءة خير ما يفعله المرء — إذا جلس وحيداً إلى المائدة — ليهرب من الملل . على أن تكون المسادة التي يقرأها غير دسمة ، ولا معقدة . ولا متصلة بالعمل . وليس أضر بالمعدة من تلك الطريقة التي يتناول رجال الأعمال بها طعامهم ، إذ أنهم يقبلون عليه في عجلة من أمرهم . فيزدردون الأكل ازدراداً ، ثم يفاقدون المائدة مسرعين .. ولا يلبث الواحد منهم أن يشكو من معدته ، وهو لا يرى أن طريقته في تناول الطعام هي السبب ، إذ أن إرسال الطعام إلى المعدة دون أن يمشفه مضافاً كائناً يصعب هضمها في الهضم .

### المرض الذي هم رجال الصين دون فساتها

والمرض الجيد للطعام يقوى الأسنان . وليست الأسنان السليمة ذات أهمية بالنسبة للمضغ فحسب ، بل أن أمراض الأسنان تحدث اختلالاً في الجهاز الجسمى كله .. ولذلك يجب

العناية بها وتنظيفها جيداً ، باستعمال الفرجون والمحاصيل المطهرة بعد كل وجبة ، وقبل النوم ، وعقب الاستيقاظ .

وتتعرض الأسنان للتلطف من جراء عدة عوامل .. فالسكر يساعد على تكوين الأحماض التي تذيب المادة الواقية التي تكسو الأسنان .. والمشروبات المثلوجة قد نهيت الأعصاب المتصلة بها .. والأطعمة السهلة المضغ تحرمها من المران فتضعفها .. والمشروبات الشديدة السخونة تضعفها هي الأخرى . ويمكن فضلات الأطعمة والمشروبات من مهاجمة المناطق المحيطة بها بجراثيم تؤدي إلى تآكل اللثة وتقويضها .. كما أن ضعف اللثة والأسنان قد ينشأ عن قلة اللحم والخضر الطازجة .. وبوجه عام ، يجب عرض الأسنان على طبيب أخصائي لفحصها مرة في كل ستة أشهر ، أو في كل عام على الأكثر !

وأهم ما ينبغي اتباعه ، وهو تجنب الطعام الشديد السخونة ، أو الشديد البرودة . وقد لوحظ في ( الصين ) أن معظم الرجال كانوا يتعرضون لسرطان اللسان . في حين أن النساء لم يكن يصبن به . وما لبث البحث أن كشف عن أن التقاليد هناك ، جرت على أن يقدم الطعام — بمجرد رفعه عن النار — إلى الرجال ، فيتناولونه وهو ساخن .. أما النساء ،

فكن يعتبرن أقل مقاماً من الرجال ، ومن ثم فانهن كن يقمن بفضلات طعامهم .. وهي عادة تكون قد نهيت سببها

## فن الطهو في « تكتيكات » معركة الصحة

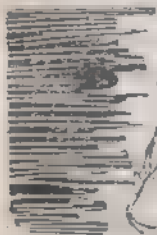
وينس اضر بجسم الإنسان من الطعام الصناعي .. ونعني به الطعام المحفوظ ، والطعام الذي يؤخذ مستخلصا في شكل حساء أو أتراس أو ما إلى ذلك مما يبتكره العلماء . ذلك لأن الإنسان نتاج ملايين السنين ، وقد تكيف جسده ونظامه الحيوي بما لقيه خلال ذلك من عادات ونظم في التغذية ، وبما حبه به الطبيعة من أطعمة ، ومن ثم فليس بوسع العلم أن يغير كل ذلك ، دون أن يتعرض الإنسان للأمراض والعلل .

لذلك فمن الضروري للإنسان أن يعود إلى الأطعمة الطبيعية . من خضر ولحوم طازجة . مع مراعاة طهوها وإعدادها بما يكفل صيانتها عناصرها الغذائية .

وطهو الطعام فن .. فالمرأة التي تقف في مطبخها ، وتعمل فكرها في إعداد وجبة لزوجها تحقوى على ما تحتاج إليه صحته من مواد غذائية « لا تقل شيئا عن الفنان الذي ينسق الألوان في لوح يجد فيه متعة ولذة لروحه وعواطفه !

واختيار الطعام لا يحتاج إلى عشاء كبير ، وإنما هو يحتاج إلى شيء من التفكير والنزق السليم والالمام بالقيمة الغذائية للمواد .. ولو أجادت المرأة هذه الأمور ، لكانت بمثابة الجندي الأول في معركة الصحة !

للإحثة الفرنسية  
الدكتورة فرنانداز انبيسر



مدرسة الوالدين

صعوبة التفاهم الزوجي!

اقرأ هذا البحث .. قبل ان تتزوج !

كل إنسان معرض لأن .. يتزوج !!

.. فهل يحتاج الأمر إلى التفكير وإعمال الذهن ، قبل الإقدام على تلك التجربة « المفروضة » على أولاد آدم وحواء ؟! .. وهل ينبغي على المرء ان يجري « اختبارا » لمن سيكون له شريكا في الحياة ، استهدافا للوصول إلى فهمه وإدراك عناصر شخصيته ، ومن ثم الاستقرار على رأى نهائى : أما الخفى في طريق الزواج إلى غايته .. او العدول عنه ؟! .. فإذا ارتأى المرء ان « لا مفر من الزواج ! » .. وجأت الليلة الكبرى .. فعلى أى وجه يكون تصرفه ومسلكه ، إزاء شريك حياته ؟! .. حتى إذا هدأت جفوة الأيام الأولى للزواج ، وروت قنره « الاشتياق » ظلمها .. على أى وضع تكون العلاقات بين الزوجين ، وأى شكل تأخذه ، لتتألف على نكري الأيام الحلوة الأولى ؟!

تلك الأسئلة الدقيقة ، ذات الحساسية الخاصة ، وكثير غيرها ، يسوق إليك الإجابة عليها ، هذا البحث الذى أقدمه لك اليوم .. فتعال نعى تلك الدروس ، لتكون على بينة من الأمر .. قبل ان نخطو خطوتنا الحاسمة .. ونترج .. !

الوقاية .. خير من العلاج .. قبل الزواج !

إذا ارتأى أولادنا تربية صحيحة، فإنه يتعين علينا ان نعيش معهم ، وان لا نغيب عنهم طويلا ، وهذا يوجب علينا بالتالى ان

تكون على درجة من الاتزان بحيث لا ندع لمشاكلنا الخاصة - نحن الآباء والأمهات - سبيلا إلى إحداث أى اضطراب فينا قد يؤثر على أولادنا وعلى أشرافنا عليهم .. وبغير هذا فاننا نصبح معرضين لمضاعفات كثيرة - مبعثها تأثير مشكلاتنا الخاصة في الأسلوب الذى نقتبسه في تربية أولادنا - فهذه أم - تحس بأن انعدام عطف زوجها عليها ينفص عليها حياتها ، فإذا بها تتطلب من ابنها ان يتفانى في حبها والعطف عليها ، ليعرضها بذلك عن عطف زوجها الذى افتقدته ! .. وهذا أب يعجز عن فرض شخصيته على زوجته ، فيحاول ان يقتل كاهل ابنه بالأوامر الصارمة عساه ان يظهر بذلك أمام زوجته بظهور الرجل القوى صاحب السلطة في منزله ! .. وهذا أب آخر يضيق ذرعا برؤية اطفاله يروحون ويجيئون أممه في المنزل . ويضيق بصياحهم وضحكاتهم على السواء ، وذلك بدافع الاحساس بالفرة - لأن وجودهم يحكر التنازل زوجته ورعايتها .. وهو يريد هذه الرعاية وذلك الالتفات لنفسه !

ومما تقدم نستنتج انه من الواجب العناية بالبحث في اتفاق امرجة الزوجين وعدم التنازع بين عقليهما وعقليتهما ، على ان يكون ذلك « قبل مولد الأولاد » أى « قبل الزواج » .. وإلا تعرضنا لتلك المناقشات والمشااحنات التى كثيرا ما تقع بين الأزواج ، والتى لا تتفق مطلقا مع الجو الذى يجب توغسره لتربية الأولاد تربية سليمة صحيحة .

وهذا يقودنا إلى ان نعرض الأمور الأربعة الآتية :

أولا : فترة الخطبة .

وقد يكون هذا صحيحا . إلا أنه ليس من الحكمة أن نقيم دعائم أسرة على أسس من التضمين . لأن صقل الزوجين عملية دقيقة يجب لاتباعها أن يجتازا معا فترة عصيبة ، وهو يقتضيها مبرا طويلا ، ونجاوزا من كل منهما عن كثير من حقوقه . وذلك ليكتمل الانسجام والتوافق بين اخلاقيتهما . . وكل هذا لا يتم إلا بعد عدة سنوات !

وهناك أنواع كثيرة مختلفة - متباينة - متضاربة من الزوجيات . فمن الخطأ أن نحاول وضع قواعد عامة ثابتة للزواج ، أو أن نتخذ من حالات معينة قواعد ثابتة نطبقها على سائر الحالات ، فما يطبق على زوج قد لا يصلح تطبيقه على زوج آخر . فسن الأزواج أو الزوجات ، والأوساط التي نشأوا فيها ، وآراؤهم السياسية ومعتقداتهم الدينية . . كل هذه أمور تؤثر في الحياة الزوجية ، ولكن من أشق الأمور أن نجعل منها قواعد راسخة لا تتغير ، يصلح تطبيقها على الجميع . فبينما نرى اختلاف زوجين ناتجا في بعض الأحيان من توافق مزاجيهما وعقليتيهما ، إذا بنا نلاحظ أن اختلاف مزاجي زوجين آخرين وتباين عقليتيهما هما سبب هذا الانسجام الذي يخيم على حياتهما الزوجية !

على أنه يجب أن لا يغيب عن بالنا أن عنايتنا لا ينبغي أن توجه إلى الأخلاق الشخصية للزوج أن الزوجة نحسب ، بل يجب أن نتجه كذلك إلى عادات كل منهما ، وذوقه الذي اكتسبه من الوسط المحيط به أو الأسرة التي نشأ فيها . أو الصداقات التي يعقدها مع الآخرين .

- ثانيا : ما يجب على الشاب أن يتعلمه عند الزواج .  
ثالثا : ما يجب على الفتاة أن تتعلمه عند الزواج .  
رابعا : مسلك الآباء قبل الإقدام على تزويج أبنائهم .

## فترة الخطبة

ان الذي يحدث أثناء فترة الخطبة عادة هو ان لا يهتم الخطيبان بمعرفة أحدهما الآخر المعرفة الدقيقة الواجبة . و يرجع ذلك إلى ان أحد الخطيبين لا يرى في الآخر أثناء تلك الفترة إلا الصورة التي طالما تخيلها وتمناها . وحلم بها . لا الصورة الحقيقية المجردة من الخيالات والأوهام . وتلك هي المخاطرة الأولى التي يتعرضان فيها معا لمفاجآت وخيبة أمل لم تكن في الحسبان .

هذه الصورة الخيالية تجعل كلا من الخطيبين يفسر ما قد يبدو في تصرفات الآخر من شذوذ وأخطاء خلال تلك الفترة . بأنه نوع من الغرابة ، أو قل من الطرفة ، في الأمزجة أو التصرفات ، لا أنه خطأ أصيل في الطبع ، أو شذوذ متبع من نفس الطرف الآخر . ويستتبع ذلك أن تترجم النزوات والاهتزازات العصبية التي قد تصدر عن الخطيبين بأنها ناجمة عن الموقف غير الطبيعي الذي يوجدان فيه أثناء تلك المرحلة . وأن موقف « الاستيقاق » هذا هو الذي يسبب تلك التمورات ، فإذا ما تم الزواج فإن كل الذي رايناه يحدث أثناء فترة الخطبة سيؤول ، وسوف تعود الأعصاب إلى هدوئها . والأمور إلى نصابها !

فإذا أنت جردت نفسك من تلك الصور الخيالية الزاهية التي تستحوذ على لبك أثناء فترة الخطبة . فتعريك عن النفاق ببصيرتك إلى جوهر الطرف الآخر الذي سيكون شريك حياتك . فمن يدري .. فإنا قد نجد نفسك — بعد الزواج — أمام حقائق قد تبدو لك مروعة ومنفرة إلى حد بعيد !

### زواج الهرب ! LE MARIAGE D'EVASION

ما معنى هذا التعبير ؟! أنه يعنى ذلك الزواج الذى يلجأ إليه الأعزب ، هرباً من العزوبة . وما فيها من متاعب . ووحدة . وملل .. أو هرباً من الضغط الذى قد يكون واقعاً عليه من الأسرة التى يعيش فيها !

هذا النوع من الزواج قل أن يحالفه التوفيق . بل يكاد الفشل أن يكون من نصيبه دائماً .. إذ لا يمضى طويل وقت حتى تظهر الحقيقة سافرة للزوج ، وهى أنه أراد أن تحرر من أسرة تحد من استقلاله وتسلب حريته . ليقع في براثن أسرة أخرى ترغبه على الحد من هذا الاستقلال من جديد !

وهناك عدد من الزيجات يزيد كثيراً على ما تنصوره . يتم على أثر قراءة بعض المجلات ، أو بعد المراسلة الطويلة أو القصيرة ! .. مثل هذا الزواج يعرض صاحبه للملاقاة بمخلوقات خيالية . تأخذ بعد الزواج في التبلور رويداً رويداً ، حتى تظهر آخر الأمر وقد اختلفت عن الحقيقة اختلافاً عظيماً !

وكثيراً ما يتزوج الشاب أو تتزوج الفتاة ، وليس عندهما الرصيد اللازم من العواطف التى هى بمثابة السياج المتين

الذى يحمى الحياة الزوجية . فلا يتزوج الشاب ليصبح زوجاً بحق . ولا تتزوج الفتاة لتصبح زوجة بحق .. فالتفاهة ستزوج وهى تحتفظ في تلافيف نفسها بالرغبة في أن تظل — رغم زواجها — الفتاة التى تتطلب من زوجها أن يكون لها بمثابة الأب لا الزوج . فإذا أحبته فإنما تحبه حب الأب الذى عرفته في طفولتها أو الذى لم تسعدها طفولتها بمعرفته ! .. كذلك يتزوج الشاب وقد احتفظ في تلابه نفسه بالرغبة في أن يظل — رغم زواجه — الابن الذى يتطلب من زوجته أن تكون له بمثابة الأم . التى كانت تحميه دائماً وترسم له الطريق إلى الحياة ، وتسبغ عليه العطف الذى يحتاج إليه لطمانينة نفسه واستقرارها !

وكل هذه أخطاء كبيرة .. فالرجل يبحث عن امرأة .. لا عن حلف يصدر إليه أوامره ونواهيهِ . أو عن أم تدله وتحميه ! .. والمرأة تبحث عن رجل .. عن رفيق يؤنس وحشتها ويملا حياتها . لا عن رجل يدافع عنها ضد الآخرين !

إن المخلوقات البشرية تقترب من بعضها بعضاً لتستمتع بالحياة مجتمعة .. فإذا رغب إنسان في الانفراد وحده بالمتعة . بدأت أولى الخطوات التى تقوده إلى خيبة الأمل وقصم أوامر الحياة الزوجية . ويستتبع ذلك أن تصبح العلاقة الجنسية بين الزوجين علاقة بهيمية تكون مثاراً للمضى عنيفة أو مهازل مخزية . وعندئذ يصاب الحب بنكسة لا شفاء له منها !

فإذا تزوجت وأنت تنوى الاستئثار لنفسك بأكبر قسط من المتعة فانت على عتبة سوء تفاهم ليس بينك وبين حياتك الزوجية



حتى نهايتها .. لأن الزواج الحقيقي إنما هو الرغبة الصادقة في إسعاد الشريك الآخر ، والسعادة الحقيقية هي التي تنعكس عليك أشعتها المنيرة من سعادة الشريك الآخر - وليست هي التي تنفرد بها وحده وتفتوق طعمها بفردك !

إن الشباب يزول بها فيه من مجال .. والمزايا المادية التي قد تكون من آثار الزواج تزول أيضا . أما صفات الإنسان الأصلية ، المتغلغلة في أعماق نفسه ، وما يتحلى به من نشاط وقوة وحيوية وسخاء - فهي باقية لا تزول لأنها جوهره الحر الذي لا زيف فيه !

### كيف يتم الانسجام بين الزوجين ؟

لا يتم الانسجام بين الزوجين إلا إذا عقدا العزم معا على الأمور الآتية :

١ - أن يسيرا بالحياة الزوجية في طريق النجاح - ولكي يتم لهما ذلك يتعين على كل منهما أن يصمد أمام الفشل الذي قد يلاقيه فيها ، وأن لا تثبط همته أو يدع اليأس يقترب إلى نفسه ، ولو أصيب بخيبة أمل أو مر بلحظات قاتمة !

٢ - أن يتفهم كل منهما عقلية الآخر ويستعرض آراءه الخاصة - فإذا حاول كل منهما أن يفهم الآخر - فانه سوف يعثر فيه على ما ينقصه .. ولكن بشرط أن لا تختلط آراؤهما ومبادئهما ووجهات نظرهما اختلاطا يطغى على رصيده كل منهما ، من آراء ومبادئ ووجهات نظر مستقلة ، ومثل عليا خاصة !

٢ - أن يساعد أحدهما الآخر في مهنته في الحياة - وذلك بأن يجعله سعيدا - ويعاونه على أن يتمتع بمتعة من الحرية ، وأن يفهم قدر نفسه !

هذا ويعتبر الزوجان مسئولين أمام أولادهما - عن الاستيقاظ من قوة صحتها وسلامتها قبل الزواج ، لأن من العسير أن يجد الزوجان - بعد الزواج ، متسما من الوقت للعناية بصحتها .. وإذا وجداه فقد يكون ذلك بعد فوات الأوان ! وللزواج التزاماته الكثيرة المرهقة ، التي قد لا تتوفر مع القيام بها ما يحتاج إليه الزوجان من الراحة التي هي الدعامة للصحة الجيدة والمزاج الرائق - ومن ثم فعليهما أن لا يشقلا كاهليهما بالأعباء التي لا مسعور لها ، وإلا حصرما لذة تلك الراحة الضرورية لصيانة صحتها .

ولا يسع الخطيبان في تلك الفترة إلا التفكير فيما قد ينتجه زواجهما من أطفال - وهما يحسان بأنهما أمام مخلوق «مجبول» يحاول أن يشق طريقه إلى الحياة .. وهذا «المجهول» المثلث بلثام الغيب ، هو الذي يدفع الفنى والفتاة إلى الاقتراب أحدهما من الآخر : والامتزاج أحدهما بالآخر - وأن تصور مولد هذا الطفل ، لهو الإحساس الذي يستشعره الخطيبان دفعة قوية من دفعات الحياة ، تدفع بهما إلى الأمام ، وتفسرا قويا يوضح لكل منهما ما في الحياة من جمال ، وحقيقة ما يمكن في حبهما من قوة .. « خالقة » !

أن شعورا بعدم الرضى ، يستبد بالمرأة طالما هي لا تتفهم رسالة الحب في الحياة .. تلك الرسالة التي لا تترك

نفسها وبجانبها وليدها الذي تعتبره أجل تقديرة تمنحها . لا إلى زوجها فحسب . بل وإلى الإنسانية جمعاء !  
وينمو الطفل ، ويتفتح كالزهرة . إذا جاء إلى هذه الدنيا وليد الرغبة فيه والشوق إليه ! . ومن الملاحظ أن نمو مثل هذا الطفل ينوق نمو الطفل الذي يأتي إلى الحياة نتيجة ظروف قاهرة لا دخل لرغبة الزوجين فيها !

أن قدوم الطفل إلى بيت أبويه لا يغيرهما في شيء ولا يؤدي مشاعرهما المتبادلة كزوجين . بل إنه — على النقيض — يعتبر الدعامة القوية التي يقوم عليها حبهما . وهو المعين الذي يفيض عليهما فيغيرهما بالحب والعطف والحنان !

## ما يجب أن تعلمه عند الزواج

للمرأة كيان يختلف . في عناصره واتزانه . عن كيان الرجل كل الاختلاف . فهي نجواز في كل شهر فترة « الطمث » — الحيض — التي تكون أثناءها — وقبلها بصفة خاصة — ممرضة لانفعالات من التاحتين العصبية والنفسية . تجعلها أكثر شعورا بالحاجة إلى عطف الرجل . وسبب ذلك الاختلال العصبي والنفساني التي تصاب به المرأة أثناء تلك الفترة ، هو أن « الطمث » دليل على أن « بويضة » الرجل اللقاحية لم تتقابل مع « بويضة » المرأة ، وإلا فلو تتابلا لحدث « الحمل » ولما واتاها « الطمث » ! . فالرجل أكثر استقرارا من المرأة من هذه الناحية ، ومن ثم يجب ، والحالة هذه أن لا يلتقي باله إلى ما قد يصدر من زوجته . وخلال تلك الفترة على الأخص ، من إساءات ليس من السهل عليها أن تتجنبها ! . إلا أنه يخطئ

مع ذلك إذا هو اصطنع مع المرأة أسلوب الترفع والاحتقار . إزاء تلك الهفوات التي قد تصدر منها في لحظات الضيق أو التعب . لأن مبعث تلك الإساءات التي تصدر عنها قد لا يكون راجعا إلى تلك الظاهرة الجسدية فحسب . وإنما قائم في بخلية نفسها على شعور بعدم الرضاء — نحو زوجها — انطوت عليه نفسها !

## لا تعبس في وجه زوجك !

على أن أهم ما يجب أن يفهمه الرجل . هو أن الحساسية النسائية ، في انطالاتها وتدفقها ، أقوى وأغزر من حساسية الرجل . فكلية صغيرة تتم عن العطف والتشجيع تستطبع أن تهديء من ثائرة يوم يبدو في مطلعها غبر عاصفا . وليس معنى ذلك أن يكتفى الرجل بقول كلمة رقيقة عابرة ، فقد تكون تلك الكلمة غير كافية لتهدئ ما يخيم على جو البيت من غيوم !

وبسبب بعض الأزواج إلى الصلح مع زوجاتهم بعد فترات من العيوس . لأنهم يستشعرون فيه شيئا من اللذة . . خاصة وأن الصلح ينتهي آخر الأمر بالقبولات ثم بالنسيان ! . ولكن على الزوج أن يعلم أن فترات العيوس هذه ليست إلا تصدعات تهر توائم بناء الحياة الزوجية ! . فالمعاكسات والمشاكسات التي تقع بين الأزواج . تحدث اثرها المؤلم دائما ، وعلى الأخص إذا اضطرد وتوعها بانتظام . وقد يجد فيها الزوج طرافة . فيحلو له أن ينتقد تصرفات زوجته أمام أصدقائه في بعض الأحيان . دون أن يقصد من انتقاده حذًا إلى أي مبرر قد يكون له بل كل ما يرمى إليه هو الدعاية لنفسه !

حقيقة ان المرأة قد تأتي أحيانا في بيتها تصرفات مضحكة أو أعمالا يجافها التوفيق . ولكن على الرجل ان لا ينسى انها قد بذلت في تلك الاعمال مجهودا صادقا مخلصا استغرق كل وقتها وجهدها . بالرغم مما قد يعتورها من خطأ . ومن ثم ينبغي ان لا يجعل هذه الاممال موضع سخرية . وان لا يجعل زوجته بالقالى موضع تذمر امام الآخرين !

ان اعمال المرأة اليومية في بيتها تسير عادة على وتيرة واحدة . وكثيرا ما لا يقدر الزوج تلك المجهودات التى بذلها زوجته لاثام الاعمال المنزلية اليومية . والمواظبة التى تستلزمها في انماها حتى لا تقراكم . وذلك بالرغم مما يحسه من اثر تلك الاممال بالنسبة له ولاولاده ، والزوجة من جانبها تتقرب مودته إلى المنزل ، وترى في هذه العودة الترويح الوحيد عن نفسها من مشاق يومها . نهى تنتظر في لهفة رؤية علامات الرضى مرسومة على وجه الرجل الذى تعيش معه . وعند كل شئء لارضائه . فمن القسوة إذن ان يعتبر الرجل تلك الاعمال ، امالا طبعية لا تستحق منه لفتة خاصة !

وإذا كانت المرأة ، من جانبها ، لا تقدر المتاعب التى يصادفها زوجها في عمله ، فقد يكون مرجع ذلك إلى ان زوجها لا يشاركها معه في اعماله . اما إذا احاطها علما بظروف عمله اليومية فانها لا شك تزيد من احترامها وتقديرها لمجهوداته ، كما يزيد كذلك تقديرها لحاجته إلى الهدوء والسكون والراحة إذا ما عاد إلى بيته . .

ان المرأة ونية بطبيعتها « لا إذا استثنينا أولئك اللواتي يتركن زمام قيادهن للغرائز ، او للرغبة في الحصول على المال !

.. على ان خيانة المرأة ، كثيرا ما يكون مبعثها خيبة أملها في زوجها ، ورغبتها في العثور على شخص آخر تجد فيه مزايا الرجل الذى تصبو إليه ، والذى تظل ونية له في اطواء نفسها ! .. ونحن نعتزف بأنه ليس من السهل ان يقتنع الرجل بنطق المرأة في هذا الصدد !

اما من ناحية الرجل ، فللوفاء عنده معنى آخر يتلخص في اكتفائه بعدم خيانة زوجته جسديا مع امرأة أخرى .. وبعد ذلك فهو حر في ان يبحث خارج منزله عن سائر انواع المتع والمسررات . حتى إذا عاد إلى منزله بالغ - بحسن نية - في إنفهار حبه لزوجته من الناحية الجسدية - وهو لا يدري انها تنال أشد الألم عندما تلاحظ أنه يخصها بالوفاء الجسدى - وبوزع وفاءه الروحى على غيرها !

### صعوبة « القامم الجنسى » بعد الزواج !

والواقع أن الشاب الذى يكون قد مارس قبل زواجه ، حياة اللهو مع الفتيات غير المحصنات ، يجد صعوبة إذا حاول التغلغل في عقلية الفتاة المحصنة ! .. وكثيرا ما يخط الشاب بين الفتاة « القوتور » وبين الفتاة « البكر » فيعتقد أن الصفتين ملنصقتان مع أن هذا ليس صوابا دائما . فقد تكون الفتاة وقورا ومع ذلك نهى ليست « بكرا » ! .. كما انها قد تكون « بكرا » ولكن بتقصها الوقار ! .. فالخفة وعدم التدقيق في هذه الأمور قبل الزواج ، قد تنجم عنهما تلك الصعوبة التى يعانها الزوج الشاب في « القامم الجنسى » بعد زواجه ! .. ذلك أنه قد يكون ، قبل الزواج ، قد استمتع طعم الشرات

الجنسية الفئرة المعتقد . واعتاد عليها .. فإذا تزوج من فتاة مستقيمة الخلق ، « محتشمة » ، احس بخيبة أمل لقلته اختباراتها في هذه الناحية . الأمر الذي يدفعه إلى المقارنة بينها وبين غيرها . ومن ثم يقول في ثنايا نفسه حين إلى تلك العلاقات الشبوانية الجامحة القديمة . التي ملأها استعذب مذاقتها قبل الزواج !

والفرق بين الرجال والنساء في هذه الناحية يتمثل في أن الرجال يقيمون وزنا كبيرا لهذه أمور ، ويقارنون بين الأنواع المختلفة من النساء . من الناحية الجنسية الحسية .. بينما لا يرى المرأة في هذه العلاقات إلا أسلوبا من أساليب التمرير عن حثقة العاطفة الإنسانية وجوهرها .. أما العاطفة الجنسية فهي بالنسبة للمرأة ثانوية !

على أن هناك مسألة هامة أخرى . وهي أنه يجب على الرجل أن يصارح خطيبته بماضيه ، ويكشف لها عنه . وليس أن تلك المصارحة لن تؤثر في إخلاصه لحاضره ووفائه له . إنما لن تؤثر في تقدير خطيبته له .. فهي إذا عرفت . أثناء فترة الخطوبة ، بماضى خطيبها ، فعل الرغم من الألم الذي يستولى عليها — وهو أمر طبيعى — إلا أنها مع ذلك تكون على استعداد لتسبيل ماضيه ، بكل ما يحتويه . وهي تفضل ذلك على معرفة هذا الماضى بعد الزواج ، على أنه حقيقة تفرض عليها فرضاً !

وعلى أية حال يظل كل من الفتى والفتاة في مياب عواطف شديدة تتقاذفهما ، قبل أن يقر قرارهما ويثبتا على حال . وهما

لن يصبحا صالحين للزواج ، إلا عندما يستشعران معا رغبة قوية . ملحة ، في الامتزاج النهائي !

### شباب اليوم .. أفضل من شباب الأمس !

ومن الأقوال الدارجة التي كان لها أكبر تأثير على الشباب في الماضي قولان : الأول يذهب إلى أنه « يجب أن يجد الشباب بنفسه له ! » .. والقول الثاني هو أنه « يجب على الشاب أن يشبع ضراوة جوعه ! » .

وقد بلغ من تأثير مثل هذه الأقوال على الشباب . أنهم ذهبوا يحضنونها عمليا !

أما شباب اليوم ، فهو كثيرا ما يتوق إلى الاحتفاظ بحيويته كاملة . وطاقتة الجنسية نامة ، مخفرا إياها لحب كبير ! .. ويجب أن لا نخلط بين هذا الإحساس — أو هذه الرغبة في الاحتفاظ بالحيوية والطاقة الجنسية وعدم تبديدها — وبين الحياء الذي قد يستشعره بعض الشبان مع النساء . فليس هناك تعارض بين الاثنين . كما يجب أن لا نخلط بين ذلك الشعور وبين الخوف من الأمراض الذي قد يمنع بعض الشبان من « التفتيس » عن طاقاتهم الجنسية .. لأن الرغبة في الاحتفاظ بحيوية الشباب لحب كبير ، تبعث على القوة ، بينما كبت العاطفة الجنسية ، خوفا من الأمراض ، يسبب اختلال توازن الشبان !

### احترسوا .. ليلة الزواج !

قد يعتقد الزوج الشاب أن له الحق في الحصول على كل شيء من زوجته ، وبذلك يرتكب خطأ كبيرا . فلو كان

أن له أن يستمتع بكل لذائذ الجسد في الحال . تأسيا أن تلك المتع لم يحصل غيره عليها إلا بعد نجارب استغرقت سنين طويلة ، فهو يطعم - إذا ما اخطى بزوجه - في مشاركة زوجية كاملة . لا يمتورها أي نقص أو فتور من لية ناحية من النواحي . بينما أن حواس المرأة الشابة لا تستيقظ إلا بالتدريج . وعلى الزوج أن لا يبدى دهشته من هذا التدرج . مخافة أن تصدمه المرأة بفورها وصددها ! . . أما سبب هذا التدرج في حواس المرأة ، فهو أن العلاقة الجنسية كانت تقدم إليها وهي غفلة ، على أنها من الأمور المخجلة - ولذا فاتها . في بداية زواجها . نرضخ لهذه العلاقة لإرضاء زوجها فقط ، ثم نأخذ حواسها في التدرج رويدا رويدا ، وفي التيقظ شيئا فشيئا ، حتى تصبح العلاقة متبادلة ومتزجة اتم امتزاج !

ويحسن في بعض الأحيان أن لا يتم « الاتصال الزوجي » في يوم الزواج بالذات ! . . لا لأن يوم الزفاف يكون في العادة مرهقا بطقوسه وتقاليده فحسب ، بل لسبب آخر أكبر أهمية وأبعد اثرا . . ذلك أن إتمام « الاتصال الزوجي » في ليلة الزفاف ، بينما تلعب برأس الزوج نشوة الخمر ، أو انماهة نتيجة الإفراط في التعبير عن فرحه وسروره ، قد يثير اشمئزاز الزوجة من ناحية ، كما قد يحدث أسوأ الآثار في صحة وفكاه الطفل الذي يأتي ثمرة هذا الاتصال الجنسي العنيف !

إن احساس المرأة أكثر انبساطا وانطلاقا ، وأطول امداف في حياتها العادية من احساس الرجل . فهي تحس برابطة جسدية حقيقية مستمرة تربطها بزوجها ، حتى وهو بعيد

عنها . ولكنها قد تصدم أحيانا عندما ترى أن لحظاتها العذبة اللينة مع زوجها ، تنتهي دائما بنفس الصورة ، وبخاتمة واحدة لا تتغير ! . . وقد يدفعها هذا إلى أن تشعر شعورا داخليا بأن في الحياة الزوجية أساليب أخرى ممتعة غير تلك الأساليب المتكررة ! . . ومن ثم فواجب الزوج أن يثبت لها ، من ناحيته ، أن للحياة الزوجية أساليب كثيرة لا أسلوبا واحدا لا يتغير ! . . وعليه أن يسهر على حبه ويرعاه وينميها . . فالحب يخفى إذا اعتبرناه أمرا مقتضيا وحقا مكتسبا . . وهو يزدهر وينمو إذا امتلأت رثائه بالهواء وأثمرد جناحيه للانطلاق . ويترعرع ، إذا ترك الزوجان حياة العزلة وفتحوا أبواب بيتهم للآخرين ، وحاولوا أن يجعلوا من سماعاتهم ، لا جدولا صغيرا ، بل ينبوعا يفيض بالخير عليهما وعلى الآخرين سواء بسواء !

وفي الفصل القادم ، أقدم لك الجزء الثاني والآخر من هذا البحث القيم ، وهو يتناول بالشرح ما يجب على الفتاة أن تعلمه عند الزواج ، ومسلك الآباء قبل زواج أبنائهم .



تلياحشة الفرنسية  
الدكتورة فرناند ايزانبيير



مدرسة الوالدين

صعوبة التفاهم الزوجي!



الآخر ، كما هو ، وحاول إخضاعه لإرادته ومبادئه ، كان معنى هذا أنه يمد نفسه للاصطدام بخيبة أمل مريرة . إذ من المستحيل معرفة من منهما أعيق أحاسيا بالحب من الآخر :

على ان الرجل يأنس إلى المرأة التي لا تستوضحه سواء ما جل أو ما هان من تصرفاته . ويوم يرى نفسه مضطرا لان يندى لزوجته بـ « بيان » عن جميع تصرفاته وأفعاله . وإلى أين هو ذاهب ؟ ومن أين هو قادم ، فانه سيري في هذا نوعا من الحساب الذي تطلبه زوجته منه ، فلا يلبث ان يطلبه بدوره منها ، هذا فضلا عن أنه سيعتبر مسلك زوجته بإزارته مسلك المتشككة في أخلاقه وسلوكه . ومن ثم تكون النتيجة : إما ان يرفض الإجابة على أسئلتها ، وإما ان يقدم إليها إجابات لا تمت إلى الحقيقة بمسلة ! .. وهنا نرى الزوجين وقد تعرضا لخطر الحلف والشجار . بتأثير اعتقاد كل منهما انه على حق في تصرفه قبل الآخر . الامر الذي يؤدي إلى ان يفقد كل من الزوجين ثقته الكبرى في وجود حب كامل لا تعتوره عيوب . ولا تعترض سبيله عقبات !

وموقف المرأة يختلف في هذه الناحية عن موقف الرجل . فإذا كانت قد نشأت في أسرة يسودها الشقاق وعدم الاستقرار ، فلا شك انها تحلم بزواج يوفر لها حياة غير تلك التي عاشتها مع أسرتها .. أي حياة الدعة والوفاق . وما دامت تحب زوجها، فلن تكون الحياة عبئا ثقيلا عليها بأى حال من الأحوال، حتى ولو كان لديها من المشاغل ما يستغرق كل وقتها وجهودها، التي يجب ألا تنخر وسما في بذلها لأسرتها وأولادها .

### تستطيع ان تتزوج .. بعد قراءة هذا البحث !

قمت لك في الفصل السابق الجزء الاول من البحث الذي الفتته الباحثة الفرنسية الدكتوراة فرناند ايزانجير ، في مدرسة الوالدين بجامعة باريس ، والذي تناولت فيه بالشرح والتحليل فترة من الفترات « الحرجة » في حياة كل رجل ، وكل امرأة ، وهي فترة الخطبة .. كما ألفت كثيرا من الضوء على ما يجب على الشاب ان تعلمه عند الزواج .

واليوم أقدم لك الجزء الثاني والآخر من هذا البحث القيم ، الذي لا شك يفيد كل مقبل على الزواج . وهذا الجزء يتناول فصلين : الاول منهما يتحدث فيما يجب على الفتاة ان تعلمه عند الزواج ، والثاني يرشد الآباء إلى المسلك الذي ينبغي ان يسلكوه ، قبل ان يقدموا على تزويج ابنتهم ..

فتمال معي ناخذ نصيونا من هذا البحث .. قبل ان يسبق السيف العزل !!

### ما يجب على الفتاة ان تعلمه عند الزواج

حب الرجل عصفور نفور يحتاج إلى الحرية ، والثقة ، والقدرة على الانطلاق ! .. والملاحظ ان مشاعر الرجل تختلف اختلافا كبيرا عن مشاعر المرأة .. فإذا لم يقبل احد الزوجين

وينبغي أن تعتبر الزواج سبيلا يمكنها من بذل حريتها ووقت جهودها . لا لإسعاد نفسها — فان هذه انانية — بل لإسعاد الآخرين !

على أن دهشة المرأة من حاجة الرجل الملحة إلى الحرية لن تلبث أن تزول . إذا ما فكرت قليلا في عاداته قبل أن يتزوج ، وأبرزها : الانانية وحب الذات ! .. فالمعاملات العائلية ووشائج الأسرة التي كان يحرص على الاحتفاظ بها موصولة قبل زواجه . هي التي كانت تسهل له سبل الحياة في بيت أبويه . أي أنه كانت له مصلحة في الاحتفاظ ب تلك العلاقات والابقاء عليها ! .. ومع ذلك . فان تلك الحياة السهلة لم تكن بدون مقابل ، بل كان يدفع ثمنها من حريته ، وذلك بخضوعه لسلطة الأبوين . ومن ثم كانت تلك الفترة بمثابة فترة التمرين التي يجب أن يجتازها قبل أن يصبح مستقلا في الحياة . فلا غرو أن نراه — بعد أن يصبح زوجا ورب أسرة — يسلك في بيته مسلكا يختلف كل الاختلاف عن ذلك الذي كان يسير عليه في بيت أبويه . فلا خضوع ولا طاعة . بل تحرر منها . وقفز إلى الجانب الآخر وهو حب إصدار الأوامر والميل إلى السيطرة ، عساه أن يعوض الفترة التي قضاها في بيت والديه يتلقى الأوامر وينفذها !

.. هذا إذا انفصل الشاب عن أسرته انفصالا تاما . أما إذا ظل وثيق الارتباط بها بعد زواجه ، فان الأمر سيزداد تعقيدا . إذ أنه سيعتمد إلى المقارنة الدائمة بين الرعاية التي كانت تحوطه بها أمه قبل الزواج ، وتلك التي تحوطه بها

الآن زوجته . . وقد تقوده هذه المقارنة إلى كثير من التخطب والارتباك في حياته الزوجية !

وهناك أمر هام ينبغي على الزوجة أن تدخله في حسابها . . ذلك أن الرجل لا يستشعر حاجة ملحة إلى ثقة زوجته فيه . فحسب ، بل وإلى الإبقاء على تلك الثقة أيضا . . وهو يتطلب من زوجته هذه الثقة . حتى إذا اعترف هو في دخيلة نفسه بأنه لا يستحقها . ولا ريب في أن الزوجة ستجد من الفرص ما يسمح لها بفحشه ثقتها . وتقوية روحه المعنوية ، وبأن تجعل من نفسها معينا للسلام يفرض على عقله وروحه مما !

### اهمية الرضاء الجسدى في الحياة الزوجية !

ومع أن الحب مكون من عدة عناصر . بالإضافة إلى عنصر الرضاء الجسدى إلا أنه يجب علينا أن لا نغفل أهمية هذا العنصر في الحياة الزوجية . لأن الرجل يفتقر عادة إلى العلاقات الجنسية بشيء من الاعتزاز المزوج بالكرامة والشرف . في الوقت الذي لا نقيم فيه المرأة كل هذا الوزن لتلك العلاقات . ولا تنظر إليها بعين نظرة الرجل . مخافة أن تخيب ظن الرجل فيها إذا عى عجزت عن أرضائه من هذه الناحية ! على أنه قد يحدث أن يجد الزوج نفسه « فاقدر الرجلوة » ، في بدء حياته الزوجية ! .. ولا شك في أن الأمر سيكون بالغ التأثير عليه ، حتى إذا كانت زوجته غير متعجلة . أو أنها تجده أمرا طيبعا أن ينتظر الزوجان الوقت الكافي لانضاج شعورهما بالرغبة وطلب المتعة ! .. فمنى هذه الحالة ، يجد على الزوجة أن تكون بالغة الرقة في تصرفاتها إزاء زوجها . وذلك بال تلقى



ال حقيقة التي تعمرها زوجها من ناحيتها اهتمامها بالها . . فهي ترى في هذه الهبات الهينات « بارومتر الحب » ! . . وهي بلا شك مخطئة في هذا التقدير : اما هو فيرى في اهتمامها بهذه التوافه نوعا من عدم الثقة في حبه لها . . هذا الحب الذي يراه — من زاويته الخاصة — في غير حاجة إلى هذه التميزات الخارجية التافهة ! . . ويبدأ العتاب في الظهور من الجانبين ، وهو عتاب لا مبرر له ولا قائدة منه ، لان هذه الاور الرقيقة ، الحقيقة ، الحساسة ، والتي اشرنا إليها ، تفقد كل قيمتها المعنوية إذا جاءت نتيجة إكراه أو بعد عتاب ولغت نظر . . مرونيتها وبهجتها يمثلان في أن نجىء عفو خاطر . وبدون تدبير سابق أو تفكير من ماتحها أو أخذها على السواء .

والمرأة تتكلم بجوارحها ، سواء اكان ذلك قبل الزواج أو بعده . وهي قاهرة على الغمير والانصاح عن كل خلجات نفسها . . ولذلك تستولى عليها الدهشة من الصمت الذي يلوح به زوجها ، بعد أن كان في مبدأ علاقتها — أثناء الخطبة — لا يملك غير بضاعة الكلام يمبر بها عن شعوره نحوها وحبه لها . وكان إذا عز عليه الكلام لجأ إلى الكتابة ، فما يكاد يبيع لها خطابا حتى يردفه بأخر . . فاذا التقيا لم يتعب من التحدث اليها من مشاريعها المشتركة المستقبلية . وحتى بعد الزواج بقليل ، كان يستأنف ارسال هذه الخطابات المشتعلة إلى زوجته ، إذا حدث أن افترقا في الأيام الأولى من زواجهما !

وهنا ينبغي أن نلفت نظر الزوجة إلى أن عدم الاختار من الكلام ، في الحياة اليومية العادية ، ليس خطأ أو تزويج قد

في روعه أن العلاقة الجنسية ليست بالأمر الرئيسي في الحياة الزوجية . وانها قادرة تماما على الانتظار : حتى تكمل الأيام امتزاجها الروحي الذي سيؤدي حتما إلى امتزاجها الجسدي الكامل ! . . وعليها أن تفهمه — بليقة — أن هذا التريث من جانبها ، وذلك النقص من جانبها . لن يغيرا من عواطفها نحوه في شيء !

و « فقدان الرجولة » قد يحدث للرجل وهو كامل الرجولة ، ولكن شيئا من الارتباك . أو الرهبة ، يعمره في أيام زواجه الأولى ، فيكون من شأنه الإخلال بتوازنه من هذه الناحية . . والدليل على ذلك هو أنه إذا هومت الزوجة من الأمر ولم تعمره التفاتها ، فمظهر أمام زوجها كما لو كانت غير مكترثة به ، فانها — على الرغم مما تستشمره من حرج لهذا الوضع غير الطبيعي — ستري أنه لن تضي بضعة أيام حتى يعود إلى الزوج اتزانته الجنسي : ونصبح حياتها الزوجية طبيعية لا يستورها أي اختلال !

وعلى الزوجة أن تحرص غاية الحرص على عدم الإشارة أو الخوض في هذا الموضوع ، حتى لو كانت منفردة بزوجها . . ولتحذر من أن تجعل منه مادة للفكاهة أو السخرية ، لأنها لا تشعر بمدى الألم الذي يستحوذ على الرجل ، ومقدار احتقاره لنفسه ، عندما يرى أنه عاجز عن القيام بواجباته الجنسية نحو زوجته !

**لا تتركي أولادك يشغلونك عن زوجك !**

حين يرى الشاب نفسه وقد أصبح نجاة رجلا متزوجا ، يميل إلى الاستخفاف ببعض اللفات الهينة والتمهيلات

بل الحياة الزوجية ، بل قد يعنى انه أصبح لا يجد العبارات اللائقة للتعبير عن مشاعره . أمام ذلك الحب العارم والحنان الدافق للذين نغمرهما به زوجته ! .. وإلا . فمن هو ذلك الزوج الذى يستطيع بعد الزواج ان يطبع قبلة على ممطف زوجته . كما كان يصنع أثناء الخطبة ؟!

إن على الزوجة ان تعلم ان ذلك ليس مرجعه إلى ان حب الرجل قد نقص أو ان جذوته قد انطفت . بل مرجعه إلى ان حبه بعد الزواج قد اكتملت « رجولته » ! .. فقد أصبح الزوج على عتبة حياة جديدة . ركز فيها كل آماله ، وجعل من زوجته — التى خلق عليها اسمه — مؤنلا لسعادته وممقدا لرجائه !

والزوجة التى يدهشها ان ترى زوجها يهتم بأشياء أخرى غير حبيبها ، أو غير حبيبها . تنسى ان هذا الاهتمام ليس بمعناه الأنانية — دائما — بل إنه ضرورة حيوية بالنسبة للزوج ! .. ذلك ان الرجل فى حاجة أن يكرس نفسه ويكرز تفكيره فى العمل الذى يؤديه ، بغض النظر عن الناحية المادية لذلك العمل . وهو يستشعر بعد زواجه سعادة كبرى . عندما يرى نفسه قد بدأ مرحلة جديدة من حياته ، يؤدى فيها عمله فى جو من الحياة البينية المستقرة ، إذ ان مرحلة الخطبة ليست مرحلة استقرار بل هى — بالنسبة له — فترة ملقة يعقورها الكثير من التكلف فضلا عن انها فترة تحضيرية لحياة الزواج المستقرة التى يجد فيها جميع المقومات التى تكفل له أداء عمله على الوجه الأكمل ..

فى الوقت الذى يكون الزوج فيه قد بلغ قمة إنتاجه ، نراه يستغرق فى عمله استغراقا يكاد ينسبه حبه . إلا انه يجب ان يظل ساهرا على هذا الحب ، ولا ينخلى عنه ، بل يعززه ويؤكدده ، وهو يكافح فى معركة الحياة !

نإذا لتى الزوج تشجيعا من زوجته ، ولم نزعه بهلاحتة فى كل مكان ، فانهما سيريان ان شركة فى العمل قد قامت بينهما وطيدة الأركان ، دون ان يبذلا جهدا فى تكوينها . صحيح انه ليس فى مقدور الزوجة ان تشترك مع زوجها اشتراكا فنيا أو عمليا فى أداء عمله . ولكنها إذا سهلت له مهمته فانها تكون بذلك قد قامت بالكبر دور عليها ان تقوم به كزوجة .. إذ ان حياة الرجل المتزوج تتوقف على زوجته وتعتمد عليها .. وهو لا يقبل على عمله الإقبال الذى يمكنه من النجاح فيه ، الا إذا احس بأن زوجته تحبه الحب الذى يقمعه دائما إلى الأمام ، وأنها تتلقاه دائما بفراعين مفتوحين ! وينبى على الزوجة ، إذا انجبت ، ان لا تستغرق فى اولادها استغراقا يفقدها جاذبيتها وخصائصها كزوجة ، بل عليها ان تداوم على العناية بنفسها وعلى زيادة معلوماتها وتفاصيلها ، لأن هذا هو اتوم السبل المؤدية إلى اتحادها وامتزاجها بزوجها من ناحية ، كما أنه أسلم الطرق التى تسمح لها بالاشتراك فى تربية اولادها والاشراف على تطوورهم فى مراحل حياتهم المختلفة . وعلى الزوجة ان تعلم ان العناية بنفسها — كزوجة وكأم — هى أقوى الضمانات لبقاء شخصيتها !

### دع لزوجتك إدارة منزلك !

وإذا كان كسب الزوج من عمله وفيرا ، فإن ذلك يجب أن لا يعوق الزوجة من التوفر على خدمة بيتها وأولادها ، ولو كان في هذه الخدمة تنازل من جانبها عن بعض حقوقها .. فإنه من الأفضل دائما أن تحيا الزوجة حياة متوسطة ، لتتمكن من الإشراف على تربية أولادها بنفسها ، بدلا من أن تحيا حياة مسرفة ينتج عنها إهمالها هذا الواجب المقدس !

أما إذا لم يكن دخل الزوج كافيا، واضطرت الزوجة لمعاونته في هذا الصدد — أى أن تعمل لتكسب ما يعين الأسرة على الحياة — كان عليها في هذه الحال أن تبذل أقصى جهدها لتوفير جو هادئ تعوض به أسرته عن حياة لا أناة فيها .. حياة يكتنفها القلق العصبي من كل جانب ، نظرا لاضطرار الزوجين إلى العمل لكسب الرزق !

والمال في العادة موضوع مناقشات مستمرة في كل أسرة ، فمن الأفضل إذن أن يتفق الزوجان ، في مطلع حياتهما الزوجية، على أن تعطى الزوجة مبلغا معينا من المال ، يترك لها حرية التصرف فيه للاتفاق على البيت . وقد تسرف المرأة من بعض النواحي ، إلا أنه يلزم لها كثيرا أن ترى نفسها مسئولة عن إدارة بيتها .

وتنفر الزوجة دائما من أداء أى عمل في البيت يكون أداؤه في العادة من الأعمال التي ينأى بها الرجال ، مثل إصلاح خال في الأسلاك الكهربائية أو إصلاح صنابير المياه ! .. ومن الخير

لها في هذه الحال أن تطلب من زوجها أنجاز هذه الأعمال عند الحاجة إليها ، بدلا من أن تقوم بها وهي كارهة لها بمقبرة منها ، لأن الزاج المعتدل ضروري لحياة الأسرة ضرورة الشمس لحياة الإنسان !

وعلى العموم فإن المرأة بطبيعتها أكثر مرونة وقسرة على مساهرة الظروف من الرجل ، ومن ثم كان عليها أن تستفيد من هذه الصفات التي تفرحت بها لتجنى منها أحسن الثمرات !

### مسلك الآباء قبل زواج أبنائهم

من المقطوع به أن اختيار الزوج أو الزوجة هو من الأمور ذات الأهمية الخاصة ، بحيث ينبغي أن لا ندع مسؤولية هذا الاختيار تقع بأكملها على عاتق أى من الطرفين ..

فإذا كان الوالدان قد ربيا ابنهما تربية سليمة ، فإن مهمة زواج هذا الابن ستتم بنفس الأسلوب السليم الذي اتبع في تربيته . وإذا تمكن الوالدان من أن يجعلوا من حياتهما مثلا رفيعا يسير الأولاد على هداية — بالفعل لا بالقول — فإن الفرص ستكون سائحة لهؤلاء الأولاد ، كي يحيا حياة زوجية ناجحة !

وتتعلق سعادة الزوجين المستقلة — إلى حد كبير — بالأسلوب الذي يكون أبواهما قد اتبعاه معهما ، وهما بلقيان اليهما بدقائق التطورات الجنسية أثناء مرحلة المراهقة .. فإذا كان الوالدان قد سلكا معهما طريقا مستقيما ، هذه الناحية،

فلن حالتهما العصبية تكون بمنزلة عند الزواج ، الأمر الذي يساعدهما على الحياة في هدوء واطمئنان !

ومن واجب الآباء أن يتجنبوا ما استطاعوا اطالة فترة الخطبة ، لأنهم بذلك يسرعون بأبنائهم إلى حياة الاستقرار التي ينشدهونها ويتوقون إليها !

وعلى كل ، فمن الأفضل التريث بضعة أشهر ، حتى يصبح من اليسور إعداد مسكن مستقل فيه الزوجان بحياتهما . . ومن الخير للآباء أن لا يتعجلوا ، حتى لا يجدوا أنفسهم مضطرين إلى العيش مع العروسين تحت سقف واحد . . ذلك لأن الحياة المشتركة تباعد ما بين الزوجين ، ولا تجعلهما يشعران بسعادة الحياة الزوجية المستقلة . ولقد كانت الرغبة في الاستقلال هي المستحوذة على جميع الشباب الراغبين في الزواج ، في جميع العصور !

وإذا وجد الآباء أن أبنائهم في حاجة إلى عون مالى بعد الزواج ، فعليهم أن يقدموا لهم هذه المعاونة مصوغة في قالب من العطف البالغ والحنان السابغ ، وإلا كانت هذه المساعدات المالية باعثا على إحساس الأبناء بالضيق والحرج ، والشعور بظلم المجتمع الذي جعلهم عاجزين عن القيام بأود أنفسهم دون الاستعانة بأبائهم . فلذا هون الآباء من قيمة الخدمات التي يؤدونها لأولادهم ، وبذلوا لهم كما لو كانت أمرا طبعيا محضا — كما هو الأمر في الواقع — فانهم سيوفرون على أبنائهم الشعور بأنهم عبء أو عالة على آبائهم !

### لا تنتظروا من أبنائكم شيئا . . بعد الزواج !

هذا ما يجب على الآباء فعله مع أبنائهم قبل زواجهم . بقى سؤال واحد نختم به هذا البحث ، وهو : ماذا يجب أن يفعل هؤلاء الآباء بعد زواج أبنائهم ؟

أن أول ما يجب على الآباء ملاحظته ، هو أن لا يفرضوا — لأنفسهم — على أولادهم أية واجبات من أي نوع كان ، فلذا وطن الآباء أنفسهم على عدم توقع أي شيء من أولادهم ، وعدم مطالبتهم بأي شيء ، فان أقل لفظة أو رعاية من هؤلاء الأبناء ستقبلها الآباء كما لو كانت منحة سخية تفرهم بالقبطة والفرح !

وإذا وجد الآباء أنفسهم في مركز يسمح لهم بإداء بعض الخدمات المؤقتة لأبنائهم بعد الزواج ، فعليهم أن لا يستغلوا هذا الموقف كي يفرضوا أنفسهم على أبنائهم . وعليهم أن يعلموا جيدا أنه ما من شخص في الوجود لا يمكن الاستعاضة عنه بشخص آخر ، وانهم إذا لم يقوموا هم بإداء تلك الخدمات فان غيرهم سيقوم بها ، بل قد يقوم بها على وجه افضل !

والذي يحدث في غالب الأحيان أن الأبناء يكلفون آباءهم بهذه الواجبات ، رغبة منهم في ادخال السرور على قلوبهم وعدم المساس بأحاسيسهم فيها إذا كلفوا غيرهم القيام بها ! . . وإنه لمن القبح بمكان أن يتخذ الآباء هذه الخدمات ذريعة للتحكم في ذلك البيت الصغير الناشئ ، بدلا من أن يشجعوا بالمساعدة لتمكينهم من أدائها له !

ومن غير المرغوب فيه أن يظل أحد الزوجين متشبثاً ، بعد زواجه ، بأسرته التي نشأ فيها ، مرغماً شريكه الآخر على أن يتبعه إليها .. فالزواج خليفة جديدة يجب أن تتكون مستقلة من خلايا أسرة الأبوين .

وإنه لما يسهل الأمور أن يكون للأباء ما يشغلهم ويملا قراغ حياتهم ويستغرق كل وقتهم . فإن هذا سيجعلهم على مقربة من الحياة ، ومن عقلية الجيل الذي يعيشون فيه ، كما أنه سيجنبهم مرارة السأم الذي يستولى عليهم ، والوحدة التي يشعرون بها بعد زواج ابنائهم ، والتي تدفعهم إلى الرغبة في تضيئة الوقت بالتدخل في حياة ابنائهم الخاصة !

على أن هناك حقيقة مقررّة يجب أن نعتزف بها ، وهي أننا نستطيع دائماً أن نجد حلولاً لأشدّ الأمور تعقيداً ، إذا نحن نظرنا إلى الحياة في هدوء ، وحاولنا مواجهة مشكلاتها واحدة واحدة ، بدلاً من أن نكدس مشاكل الماضي على مشاكل الحاضر والمستقبل .. وإذا نحن جعلنا هذا الأول ، لا أن نساعد على حساب الآخرين ، بل أن نجعل من أنفسنا معينا يقيض بالسعادة على الآخرين !

٤٢٧٩

رقم الإيداع :

١٧٧ - ١٦٢ - ٠٨٠ - ٦

المطبعة العربية الحديثة

٨ شارع ٤٧ بالمنطقة الصناعية بالعباسية

تليفون : ٨٢٦٢٨٠ القسامة

Looboo

www.dvd4arab.com



## مختارات كتابي إصدار جديد

عزيزي القارئ ..

في الأعداد ٢٦ و ٢٧ و ٢٨ و ٢٩ قدمت لك الأجزاء الأربعة الأولى من مجموعة موضوعات علم النفس العملي المبسط، فقرأت فيها: \* تعلم كيف تسترخي \* غزو السعادة، للعالم البريطاني الكبير برتراند راسل \* مركب النقص والعقد النفسية \* الانتصار على الخوف \* دنيا الحب والسعادة للكاتب الألماني الأشهر «إميل لودفيج» \* كيف تقهر «مرض الخجل» \* هل هناك «صداقة» بين رجل وامرأة؟ \* أيهما أقوى في المرأة: الأمومة أم غريزة الجنس؟ \* الإيحاء الذاتي: أكد لنفسك أنك ناجح! \* فن الحب، للمفكر الروماني الخالد «أوفيد» \* كيف تقهر القلق وتستمع بالحياة! \* رسالة في الحب الأخوي، للحكيم الإغريقي «بلوتارك» .. إلخ .. إلخ .

واليوم أقدم لك في هذا الجزء الخامس من المجموعة الموضوعات النفسية التالية: \* التحليل النفسي لأحلام والفرانس الجنسية والأمراض العصبية، للعلامة الأشهر «فرويد» \* شباب متجدد وحياة أطول، للعالم الروس «فريد لانسد» \* الطلاق هوائتها، من سجلات الأخصائي النفسي «د. لويس مونجمري» \* مستقبل زوجك أمانة في يدك، بقلم زوجة الكاتب العالمي «نيل كارنجي» \* طريق السعادة الزوجية \* النجاح في الحياة كيمياء! \* كل جيداً تعيش سليماً، لأخصائي التغذية سكوتس كلارك \* صعوبات التفاهم الزوجي، للباحثة الفرنسية «فرناند إيزانبير» ..

